

พระอริยสงฆ์เจ้าคณะสงฆ์ภาค ๕

โดย พระชินวงศ์ (หลวงพ่อดำ)



ธรรมปฏิบัติ
และ
ตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม

โดย พระชินวงศ์อาจารย์
(หลวงพ่อดำ จานีโย)

ธรรมปฏิบัติ

และ

ตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม

โดย

พระชินวงศ์จารย์

(หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย)

พิมพ์ที่นารการพิมพ์ 460/35 ซอยภาณุรังษี ถนนจรัลสนิทวงศ์ 75 แขวง
บางพลัด เขตบางกอกน้อย กท. น.ส. ถาวร หงจันทร์แดง ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2527

ประวัติ

พระชินวงศาจารย์ (หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย)

วัดป่าสาละวัน อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

พระชินวงศาจารย์ (พุทธ ฐานิโย) เดิมชื่อ พุทธ อินทระหา เป็นบุตรคนเดียวของบิดามารดา เกิดที่หมู่บ้านชนบท ตำบลหนองหญ้าแซ้ง อำเภอหนองโดน จังหวัดสระบุรี เมื่อวันพุธที่ ๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๖๔ เดือน ๓ ประกา

บิดามารดา มีอาชีพทำนา ไร่ ค้าขาย เมื่อท่านอายุได้ ๔ ขวบ บิดามารดาก็ถึงแก่กรรม ญาติที่อยู่ทางจังหวัดสกลนคร จึงรับท่านไปอุปการะที่หมู่บ้านโคกพุทรา ตำบลตาลเ็น อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร

ต่อมา ปี พ.ศ. ๒๔๗๒ อายุได้ ๗ ขวบ ได้เข้าเรียนในโรงเรียนประชาบาลวัดไทรทอง ตำบลตาลเ็น อำเภอสว่างแดนดิน และเรียนจบชั้นประถมปีที่ ๖ เมื่ออายุ ๑๔ ปี ในสมัยนั้นก็นับว่าเป็นการเรียนสูงพอสมควร พอเรียนจบแล้ว ครูบาอาจารย์ก็ชวนให้เป็นครูสอนอยู่ในโรงเรียนนั้น แต่จิตใจท่านอยากจะบวชมากกว่า

ต่อมาท่านจึงได้ขอร้องญาติผู้ปกครองให้พาไปบรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดอินทร์สุวรรณ บ้านโคกพุทรา ตำบลตาลเ็น อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๗๕ อายุ ๑๖ ปี โดยมีท่านพระครูวิบูลย์ธรรมจันทร์ เจ้าคณะอำเภอสว่างแดนดิน เป็นพระอุปัชฌาย์ และท่านพระครูโพธิภูมิไพโรจน์ เป็นพระบรรพชาจารย์ หลังจากนั้นได้อาศัยอยู่จำพรรษาอยู่กับท่านพระครูโพธิภูมิไพโรจน์ นั้นเอง ท่านได้รับความเมตตาจากพระอาจารย์ให้ได้ศึกษาทางด้านปริยัติธรรม และในพรรษาแรกนั้น ท่านก็สอบได้นักธรรมชั้นตรี

ปี พ.ศ. ๒๔๘๐ หลังออกพรรษา เป็นเหตุบังเอิญที่ท่านเจ้าคุณพระ-
อริยคุณาธาร (ปุตโต เสง) ได้เดินธุดงค์มายัง จังหวัดสกลนคร ในฐานะ
เจ้าคณะตรวจการผู้ช่วยภาค ๔ แทนพระอาจารย์ของท่านคือ ท่านเจ้าคุณพระ-
อุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจันโท) และได้เกิดความเมตตาต่อท่าน ท่าน
จึงมีโอกาสดำเนินธุดงค์ติดตามท่านเจ้าคุณพระอริยคุณาธาร ออกจากอำเภอสว่าง-
แดนดินไปยังจังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งสมัยนั้น ทางคมนาคมยังไม่สะดวก ต้อง
เดินด้วยเท้าตามทางเกวียน และผ่านป่าเขา ใช้เวลาถึง ๓๑ วัน จึงถึงจังหวัด
อุบลราชธานี ท่านเล่าว่า ในระหว่างทางบางที่เมื่อยนักก็พักค้างแรมละ ๒-๓ วัน
บางที่ก็เดินป่ารอบแรมไปหลงป่า หลงดง บางวันไม่ได้ฉันข้าว เพราะหมูป่าน
ห่างกันมาก เดินทางออกจากหมู่บ้านหนึ่งตั้งแต่เช้าจนค่ำก็ยังไม่เจอหมู่บ้าน
ป่าดงที่ท่านเคยเข้าไป บางครั้งได้ยินเสียงเสือร้อง บางครั้งมันก็กระโดดข้าม
ทางที่เดินไปก็มี

ในสมัยแรกที่ท่านบรรพชาเป็นสามเณรนั้น ท่านได้บรรพชาในสังกัด
คณะมหานิกาย เมื่อไปถึงจังหวัดอุบลราชธานี ได้พักที่วัดบูรพา โดยเป็น
ลูกศิษย์ของท่านอาจารย์พร (พี่ชายของพระอาจารย์บุญ ชินะวังโส) ท่าน
อาจารย์พรเป็นลูกศิษย์ของท่านอาจารย์เสาร์ กันตสีลเถระ ซึ่งขณะนั้นจำพรรษา
อยู่วัดบูรพา สามเณรพุทธ จึงได้ฝากตัวเป็นลูกศิษย์ของท่านอาจารย์เสาร์ และ
ได้รับการอบรมทางด้านปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ที่วัดบูรพา อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี ท่านได้ศึกษาทางด้าน
พระปริยัติธรรมด้วย และสอบได้นักธรรมเอก เมื่ออายุ ๑๘ ปี

ต่อมาปี พ.ศ. ๒๔๘๓ ท่านอาจารย์เสาร์ ได้พาสามเณรพุทธเดินธุดงค์
จากจังหวัดอุบลราชธานี เข้ากรุงเทพฯ และพาไปฝากตัวให้ท่านเจ้าคุณบุญญา-
พิศาลเถระ (หนู) เจ้าอาวาสวัดปทุมวนาราม อบรมสั่งสอน

สามเณรพุทธได้ศึกษาพระปริยัติธรรม แผนกบาลี และสามารถสอบได้
เปรียญ ๔ ประโยค ตั้งแต่ยังเป็นสามเณรนั่นเอง ท่านได้จำพรรษาที่วัด
ปทุมวนาราม จนอายุครบบวช ท่านจึงได้รับการอุปสมบทในปี พ.ศ. ๒๔๘๕

โดยมีท่านเจ้าคุณพระปัญญาพิศาลเถระ (หนู) พระอาจารย์ของท่านเป็นพระอุปัชฌาย์ และได้รับฉายาว่า “ฐานิโย”

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๘๓ เป็นสมัยสงครามบูรพาเอเชีย หลวงพ่อพรฐานิโย ได้อพยพกลับไปอยู่ จังหวัดอุบลราชธานี โดยกลับไปจำพรรษาที่วัดบูรพาดังเดิม และท่านได้เกิดอาพาธหนัก เป็นวัณโรคอย่างแรงจนหมอไม่รับ ขณะนั้นท่านอาจารย์ฝนได้เดินทางมาจำพรรษาที่วัดบูรพา ตามคำสั่งของสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (ติสโส อ้วน) เช่นกัน พระอาจารย์ฝน สอนให้ท่านตั้งใจเพ่งอาการ ๓๒ โดยใช้พิจารณาถึงความตายให้มากที่สุด พังยังคอยให้กำลังใจแก่หลวงพ่อกุศล

ท่านเคยเล่าให้ฟังว่า ขณะที่ท่านป่วยเป็นวัณโรคอยู่เกือบ ๑๐ ปีนั้น ท่านต้องรักษาพยาบาลตัวเอง ตั้งหน้าตั้งตาปฏิบัติธรรม เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา โดยมุ่งที่จะพิจารณาความตาย โดยคิดว่าก่อนที่จะตายนั้น ควรจะรู้ไว้ว่า ความตายคืออะไร จึงได้ตั้งอกตั้งใจพิจารณาความตายอยู่เป็นเวลาหลายวัน ในวันสุดท้ายได้ค้นคว้าพิจารณาความตายอยู่ถึง ๓ ชั่วโมง ในตอนแรกเพราะความอยากรู้ อยากเห็นว่า ความตายคืออะไร เป็นอาการของกิเลส ในเมื่อถูกกิเลสมันบีบบังดวงใจ ความสงบใจที่เป็นสมาธิก็ไม่มี ความรู้แจ้งเห็นจริงก็ไม่มี เริ่มนั่งสมาธิอยู่ตั้งแต่ ๓ ทุ่ม จนกระทั่งถึงตี ๓ จนเกิดความรู้สึกเห็นดีเห็นชอบแทบจะทนไม่ไหว ในขณะที่ความรู้สึกทางจิตมันผุดขึ้นมาว่า ชาวบ้านชาวเมืองทั้งหลายเขานอนตายกันทั้งนั้น ท่านจะมานั่งตาย มันจะตายได้อย่างไร และพร้อม ๆ กันนั้นก็เอนกายลงนอนอย่างไม่มีเป็นท่า พอเอนกายนอนลงไปก็กำหนดจิตไปพร้อม ๆ กัน

เมื่อเกิดความหลับขึ้นมา จิตกลายเป็นสมาธิ แล้วจิตก็แสดงอาการตาย คือวิญญาณออกจากร่างกาย ไปลอยอยู่เบื้องบนเหนือร่างกายประมาณ ๒ เมตร แล้วก็ส่งกระแสลงมา รู้กายตนนอนเหยียดยาวอยู่ แสดงว่าได้รู้เห็นความตาย ลักษณะแห่งความตาย ในเมื่อตายแล้ว ร่างกายก็ขมอดเน่าเปื่อย ผุพัง ไปตามขั้นตอน

ในเมื่อร่างกายที่มองเห็นอยู่นั้น สลายตัวไปหมดแล้ว ก็ยังเหลือแต่จิตว่าง จิตว่างแล้วยังมองเห็นโลก คือ แผ่นดิน ในอันดับต่อไป โลก คือ แผ่นดินก็หายไป ยังเหลือแต่จิตดวงเดียวที่สว่างไสวอยู่ มองหาอะไรก็ไม่พบ พอจิตมีอาการไหวเกิดความรู้สึกขึ้นมา ก็เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า นหรือคือความตาย อีกจิตหนึ่งก็พูดขึ้นมาว่า ใช่แล้ว ก็เป็นอันว่าได้รู้จริงเห็นจริงในเรื่องของความตาย ด้วยประการฉะนี้

เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๐ ไปจำพรรษาที่เขาสวนกวาง อาการป่วยยังไม่ได้หายขาด ท่านเจ้าคุณอริยคุณาธาร เตือนว่า คุณอย่าประมาท รีบเร่งปฏิบัติเข้า ให้มันได้ภูจิต ภูมิจิต อนาคตคุณจะไปนั่งเทศน์ในพระบรมมหาราชวัง

หลังจากหายป่วยอย่างเด็ดขาด ท่านได้รับแต่งตั้งการงานเกี่ยวกับคณะสงฆ์ ตามลำดับ ดังนี้

ปี พ.ศ. ๒๔๕๕ ได้รับแต่งตั้งเป็นผู้ช่วยเจ้าคณะ อำเภวารินชำราบ และภายหลังมาเป็นเจ้าคณะอำเภวารินชำราบ ในปี พ.ศ. ๒๕๐๐

ปี พ.ศ. ๒๔๕๖ เป็นเจ้าอาวาสวัดแสนสำราญ อำเภวารินชำราบ

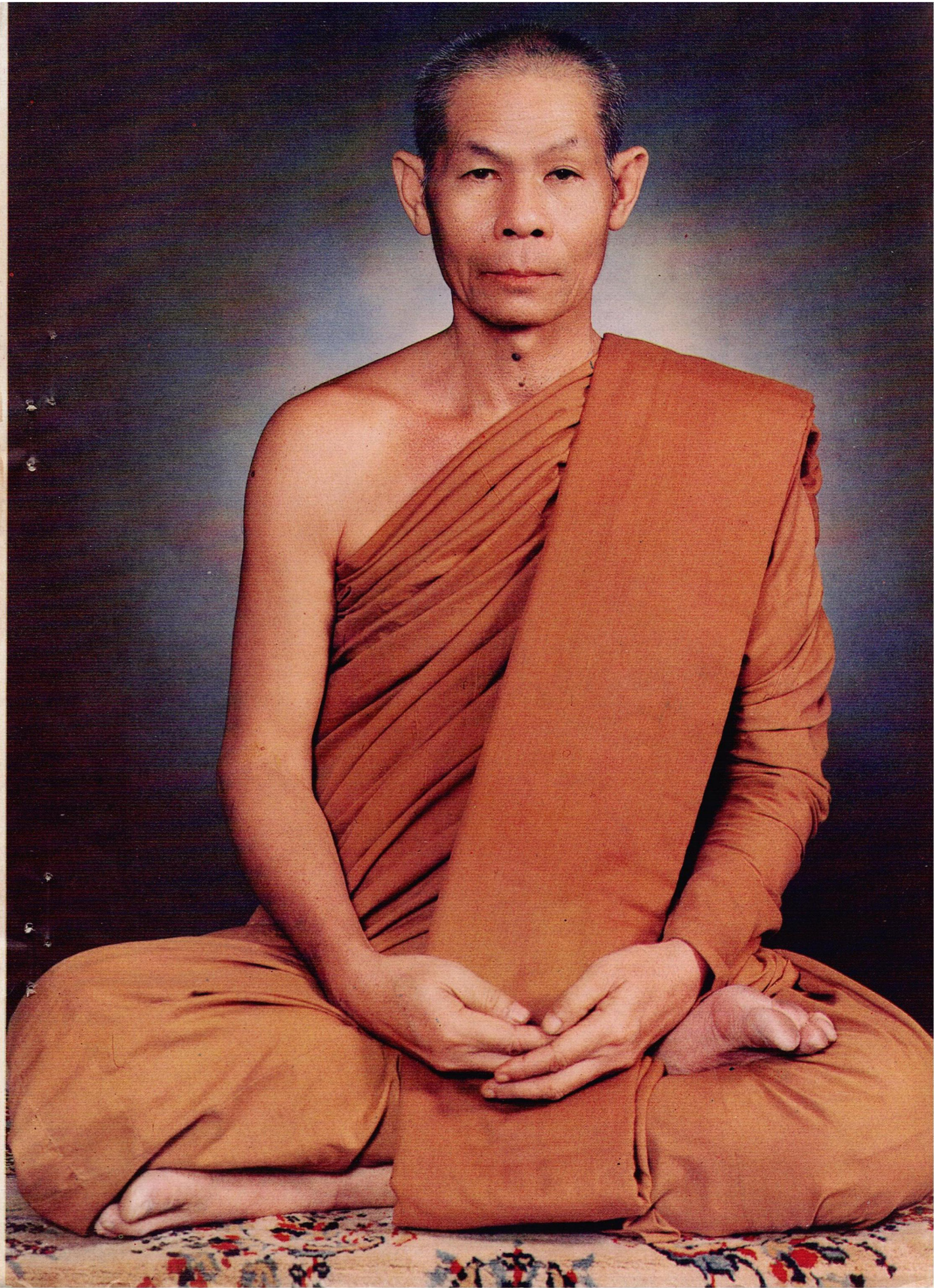
ปี พ.ศ. ๒๕๑๑ ย้ายมาเป็นเจ้าคณะจังหวัดศรีสะเกษ ดำรงตำแหน่งเป็นเจ้าคณะจังหวัดอยู่เป็นเวลา ๒ ปี

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๑๓ ได้ตั้งโรงเรียนพระสังฆาธิการชั้นที่วัดป่าสาละวัน ทางเจ้าคณะภาคได้ขอร้องให้ท่านมาเป็นกรรมการบริหารโรงเรียนพระสังฆาธิการ ท่านจึงย้ายมาเป็นเจ้าอาวาสวัดป่าสาละวันตั้งแต่นั้นมา และปัจจุบันยังเป็นเทพรักษาของเจ้าคณะจังหวัดฝ่ายธรรมยุต ด้วย.

สารบัญ

	หน้า
๑ เรื่องของสมาธิ	๑
๒ วิธีทำสมาธิตามแบบพระอาจารย์เสาร์	๑๔
๓ ปราภฏการณ์ในขณะที่ทำสมาธิ	๒๕
๔ ศีล สมาธิ ปัญญา ในทางปฏิบัติ	๔๕
๕ นิमित และ วิปัสสนา	๖๐
๖ การละกิเลส ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา	๗๕
๗ พุทธานุสสติ	๘๓
๘ ทุกข์ และ มหาสติ	๙๑
๙ การปฏิบัติธรรม เพื่อความเป็นพุทธะ	๑๐๐
๑๐ ศีล และ วิธีทำสมาธิ	๑๑๕
๑๑ บริกรรมภาวนา และ การตามกำหนดรู้	๑๒๓
๑๒ วิธีฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน ตอนที่ ๑	๑๓๘
๑๓ วิธีฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน ตอนที่ ๒	๑๔๔
๑๔ อารักขกรรมฐาน	๑๕๔
ตอบปัญหาธรรมะ	
๑๕ สมาธิภาวนา	๑๗๒
๑๖ สมถกรรมฐาน-วิปัสสนากรรมฐาน	๒๑๖
๑๗ ศีล สมาธิ ปัญญา	๒๒๓
๑๘ ปรีชาดี ปฏิบัติ ปฏิเวธ	๒๒๓

๑๕	พระนิพพาน และ พระพุทธเจ้า.....	๒๓๑
๒๐	มหาสติปัฏฐาน กายคตานุสสติ อสุภกรรมฐาน รูปนาม และ เจตสิก.....	๒๓๘
๒๑	อริยสัจ ๔ พระไตรลักษณ์ โลกุตตรจิต บัญญัติ ปรมัตถ์ และ มรรค ๘	๒๔๓
๒๒	ฌาน และ สมาบัติ.....	๒๕๕
๒๓	พลังจิต จิตว่าง ชาติ ๔ และชาติ ๖.....	๒๖๑
๒๔	วิธีปฏิบัติ ขันพระกรรมฐาน ฝึกจิต และกำหนดจิต	๒๖๘
๒๕	ชาติ	๒๘๒
๒๖	ภพ-ภูมิ วิญญาณ-ศาลพระภูมิ เทวดา และ นรกสวรรค์.....	๒๘๕
๒๗	บริโศกเนือสัตว์ พระอริยะ และ กรรม	๒๙๕
๒๘	เมตตา และ วัตถุมงคล	๓๐๐
๒๙	มหายาน-เถรวาท กฐิน-ผ้าป่า และทำบุญอุทิศ	๓๐๓
๓๐	เบ็ดเตล็ด	๓๐๖



เรื่องของสมาธิ

แสดงธรรม ณ วัดบวรนิเวศวิหาร เมื่อ ๔ กรกฎาคม ๒๕๒๔

คัมภีร์พระธรรมอยู่ที่ไหน ก็อยู่ที่กายกับใจ การปฏิบัติธรรมซึ่งอาศัย
กายกับใจ เป็นหลักสถิติก็ดี สัมปชัญญะก็ดี ก็เป็นกิจของใจทั้งนั้น กายคือ
อาการ ๓๒ ธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ อย่างนั้นรวมอยู่ ก็เป็นเครื่องรู้ของใจ มันเป็น
วัตถุ เรียกว่า รูปธรรม

รูปธรรมนี้เป็นเครื่องรู้ของใจ ในเมื่อใจรู้ธรรม ความเป็นจริงของรูป
ธรรม และรูปธรรมอาการของรูปธรรม สถิติสัมปชัญญะมันเกิดขึ้น สถิติสัมปชัญญะ
เป็นตัวการที่สามารถประคับประคองใจของเราให้ดำเนินไปสู่สมาธิและภูมิจิต
ภูมิธรรม เพราะฉะนั้น เราต้องพยายามรู้คัมภีร์ธรรมของเราให้มันชัดเจน

กายเป็นเครื่องรู้ของจิต หนึ่งจิตอ่านกาย อ่านอะไรล่ะ เราจะต้องเริ่ม
ตนตั้งแต่นอนมาทีเดียว พอตนเข้าขึ้นมาเราจะต้องคิดว่า เราทำอะไรเกี่ยว
กับร่างกายบ้าง บางที่เราไม่ได้นึก ไม่ได้ตั้งใจทำ แต่มันเตือนเสียแล้ว ทุกข์
มันเกิด มันเกิดอยู่ที่ไหน คนเราเมื่อมีการรับประทานแล้ว ต้องมีการขับถ่าย
ต้นเข้มาปั๊บ มันก็แสดงออกมาให้ปรากฏ ทุกข์ เพราะอุจจาระ ปัสสาวะ ต่าง ๆ
นั้นเรารู้ธรรมแล้ว นอกจากนั้นเราจะทำอะไรเกี่ยวกับร่างกายบ้าง ล้างหน้า
แปรงฟันละ ทำอาหารให้มันรับประทานบ้างละ บางทีเจ็บหัวปวดท้องก็ต้องหา
ยาให้มันรับประทาน พยาบาลบ้างละ

การศึกษาธรรมะอย่าไปศึกษาไกลตัวของเราเอง แม้แต่พระพุทธเจ้าก็สอน
ให้พิจารณาความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ไม่รู้จะให้พิจารณาอะไรไป
ทำไม ใครเกิดมาแล้ว ก็ต้องมีเกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งนั้น พระพุทธเจ้า

ว่าจะไร่นักหนา บางที่เราอาจจะคิดอย่างนั้น แต่ความจริงที่พิจารณาความเกิดขึ้น
 เพื่อจะให้เรารู้ว่าเกิดมาเพราะอะไร อาศัยอำนาจอะไรเป็นที่เกิด ก็เลส ตัณหา
 อุปาทาน กรรม คือวิบากกรรมที่เราทำไว้นั้นแหละ ตัวกิเลสที่มีอยู่ในจิตของ
 เรานี้ เรายังตัดไม่ขาด เมื่อใดที่มันยังสิงสถิตอยู่ในจิตใจ มันก็บันดาลให้เรา
 เกิดตายไม่รู้จักจบสิ้น นั่นคือเหตุปัจจัยของการเกิด เพราะอาศัย ความเกิด อย่าง
 เดียวเท่านั้นแหละ ความแก่มันก็ประดังมา ความเจ็บมันก็ประดังเข้ามา ลงผล
 สุดท้าย เมื่อสิ้นอายุขัย มันก็สลายตัวลงไปคือ ตาย ที่นั่นทำให้พิจารณานี้ เพื่อ
 ให้รู้เท่าทัน ให้รู้จริง ให้จิตของเรารู้สภาพความเป็นจริงว่า เรามีก่อเกิดแล้ว
 เราต้องมีแก่ ต้องมีเจ็บ ต้องมีตาย เมื่อจิตยอมรับสภาพความเป็นจริง รู้จริง
 ลงไปว่า เกิด แก่ เจ็บ ตายนี้ ใครจะพอใจก็ตาม ไม่พอใจก็ตาม เขาจะต้องเป็น
 ของเขาโดยธรรมชาติอย่างนั้น ถ้าจิตมันยอมรับลงไปเสียอย่างนี้ ผู้พิจารณารู
 ทนแล้วจะไม่มีความรู้สึกตกใจ ในเมื่อเหตุการณ์ทั้งหลายเหล่านั้นเกิดขึ้น
 ถ้าหากยังมีกิเลสอยู่ ยังไม่หมดกิเลส เพราะอาศัยความดีที่เราพิจารณา สามารถ
 รู้ทันความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ใจไม่สะดุ้ง หรือไม่หวาดหวั่นต่อเหตุการณ์ที่จะเกิด
 ขึ้น ก็แสดงว่าผู้นั้นมีใจเป็นพื้นฐานที่มั่นคงด้วยคุณธรรม ถ้าหากมันจะเกิดมี
 การตายขึ้นมา ถ้าหากเขายังมีกิเลสอยู่ ยังเชื่อว่าเขาจะต้องมาเกิดใหม่อีกอยู่
 เขาจะมีความภูมิใจขึ้นมาว่าดีเหมือนกัน ตายไปแล้วจะได้ใช้ภพ ใช้ชาติให้มัน
 หมดสิ้นไป ความดีเรามีพร้อมแล้ว เรามาเกิดใหม่ เกิดภพใหม่ดีกว่าเก่า อย่าง
 เช่น ท่านพระอภัยมณีของอาตมา อยู่ที่วัดสระปทุม ท่านเจ้าคุณปัญญาพิศาล
 เถระ ชื่อเดิมท่านว่า อาจารย์หนู กูของท่านอาจารย์เสาร์ ตอนนั้นเขามาทาง
 ระเบิด ท่านไม่ยอมลงไปสู่ที่หลบภัย ท่านก็นั่งอยู่บนภูกิจของท่านนั้นแหละ
 ดำรวจต้องมาอ้อมเอา พอตำรวจมาอ้อมเอา ท่านก็ถามว่า จะเอาฉันไปไหน?
 เขาก็บอกว่า เอาไปหลบภัย ภัยที่ไหน? เขาบอกว่า เขาจะมาทางระเบิด เอา
 ถ้าเขามาทางระเบิด ถ้ามาถูกเรา เราตายแล้วเกิดใหม่ดีกว่า ท่านว่าอย่างนั้น
 อันนั้นคือ ท่านผู้ที่มีความมั่นใจในคุณความดีที่ท่านได้บำเพ็ญมาแล้ว เพราะ
 ฉะนั้น เราทุกคน หรือหลาย ๆ คนทางประเทศนี้ ที่เราต้องหวงตัว หวงกลัว คือ

ว่ากลัวสารพัด กลัวต่อเหตุการณ์ของโลก กลัวต่อภัยของบ้านเมือง อะไร
ทำนองนี้ ที่เราต้องกลัวอย่างนั้น ก็เพราะเหตุว่า เรายังมีความดี หรือยังไม่
เชื่อมั่นว่า เรามีความดีพอเพียงที่จะช่วยอุดหนุนวิญญานของเราให้ไปสู่สุคติได้
เพราะฉะนั้น เราจึงกลัว “ถ้าหากเรามีความดีพร้อม มันไม่มีอะไรที่น่ากลัว” ภัย
นรกก็ไม่น่ากลัว ถ้าเรามั่นใจว่า ถ้าเราตายจริง เราไปเกิดเอาใหม่ดีกว่า เหมือน
อย่างท่านเจ้าคุณปัญญาฯ ท่านว่า ก็หมดกลัวกันเท่านั้นเอง

ณ โอกาสนี้ อาตมาก็ขอเชิญชวนท่านทั้งหลาย จงกำหนดจิต ทำ
สมาธิ ตามแบบที่ตนเคยทำจนชำนาญมาแล้ว จงกำหนดจดจ่อลงที่จิตของตน
เอง ทำความรู้สึกภายในจิตว่า พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ประชุม
พร้อมกันอยู่ทิศของเราแล้ว แล้วก็กำหนดอารมณ์คู่ของใจ อะไรก็ได้ที่เราเคย
ชำนาญมาแล้ว

ที่ว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ประชุมพร้อมกันที่ใจนั้น ก็
เพราะเหตุว่า พระพุทธเจ้ามาจากคำว่า พุทธ โส พุทธ แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้
เบิกบาน ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นภิกษุของใจ แม้ว่าใครก็ตาม ถ้ามีสติ
สัมปชัญญะ ควบคุมความรู้สึกนึกคิดของตนอยู่ตลอดเวลา ก็ทำความรู้สึก
สำนึกในความรู้สึกผิดชอบชั่วดี อยู่ในจิตในใจอยู่ตลอดเวลา ผู้นั้นได้ชื่อว่า มี
พุทธะอยู่ในจิต

การพยายามระคับระคอง ความรู้สึกเช่นนั้นเอาไว้อยู่ตลอดเวลา
ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไป ตามกำหนดรู้เช่นนั้น ผู้นั้นได้ชื่อว่า พระธรรม คือ
การทรงไว้ซึ่งความดี ผู้มีสติสัมปชัญญะ ระคับระคอง คือ ตั้งเจตนาความ
รู้สึกของตนเองอยู่ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ผู้นั้นมีคุณของพระสงฆ์
อยู่ในจิตอยู่ในใจ

พระพุทธเจ้าก็ดี พระธรรมก็ดี พระสงฆ์ก็ดี เป็นภิกษุของใจ และ
เป็นคุณธรรมของใจ แต่ละอย่างๆ เป็นคุณธรรม แต่ละอย่าง ซึ่งบังเกิดขึ้น
เป็นเจตสิกประจำจิตของผู้ปฏิบัติทุกคน เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้า พระธรรม
พระสงฆ์ จึงอยู่ทิศของเราตลอดเวลา ถ้าเรามีความมุ่งหมายที่จะปฏิบัติอยู่

ตลอดเวลา “การปฏิบัติธรรมสำคัญอยู่ที่ การสำรวมจิตเป็นใหญ่” เพราะพื้นฐานแห่ง
 ความดี ความชั่วย่อมเกิดที่จิต ถ้าจิตดวงนี้ปราศจากสติ เป็นเครื่องคุ้มครองหรือ
 ปรคับประคองเมื่อไร เมื่อนั้นจิตดวงนี้ก็ต้องมีความพลอ ไปนี้ก่อสร้างบาป
 อกุศลขึ้นใส่ตัว ถ้ามีสติสัมปชัญญะประคับประคองอยู่ตลอดเวลา จะไม่มี
 โอกาสที่จะพลอสร้างบาป สร้างกรรมขึ้นใส่ตัวเลย เพราะฉะนั้น การอบรมจิตให้
 มีสติจึงจำเป็นสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมนั้น ถ้าพูดถึงโดยวิธีการ
 แล้ว ก็มีหลายแบบหลายอย่าง เพราะพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรม หรือชี้แนว
 ทางปฏิบัตินั้น ย่อมทรงอนุโลมตามอุปนิสัยของผู้รับฟัง หรือผู้ปฏิบัติตาม เพราะ
 ฉะนั้น ขอท่านทั้งหลายจงอย่าไปสำคัญ อย่าไปยึดวิธีการให้มาก ให้พยายาม
 กำหนดรู้เหตุผลที่จะเกิดขึ้นภายในจิตของเราเอง เช่น อย่างวิธีปฏิบัติ เช่น พุทโธ
 กิติ กำหนดรู้ ยบหนอ พองหนอ กิติ กำหนดลมหายใจเข้าออกสั้นยาวกิติ
 หรือกำหนดลงในกายจุดใดจุดหนึ่งให้มองเห็นกระดูกชัดกิติ หรือวิธีการนอก
 เหนือไปจากนั้น เช่น การเพ่งอสุกะ หรือเพ่งกสิณอะไรต่าง ๆ กิติ แต่ละ
 อย่าง ๆ เป็นอบายทำจิตให้สงบเป็นสมาธิทั้งนั้น อย่าไปสงสัย หรือทำความลังเล
 ในสิ่งเหล่านั้น ขอให้ยึดสภาพความเป็นจริงที่จะเกิดขึ้นภายในจิตของท่าน ถ้า
 พูดถึงว่า วิธีทางที่จิตจะเดินทางสงบเข้าสู่ความเป็นสมาธิ ใครจะภาวนาอย่าง-
 ไหน แบบใดก็ตาม ในเมื่อจิตสงบลงไปเป็นสมาธิแล้ว จะต้องอาศัยการดำเนิน
 ตามองคัมมาน คือมี วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา จะเดินนอกเหนือไปจากนี้
 ไม่ได้ สำหรับผู้ที่ทำสมาธิเพื่อความชำนาญชำนาญ

บางครั้งบางครั้งผู้บริกรรมภาวนาอาจจะมึจิต มีอาการวูบลงไปอย่าง
 หนึ่ง แล้วก็ไปสงบ หนึ่ง สว่าง อันนี้ช่วงระหว่าง วิตก วิจาร จนกระทั่งจิต
 วิ่งไปสู่อัปนาสมาธิ ผู้นั้นมีสติกำหนดไม่ทัน เป็นลักษณะของสมาธิที่เกิดขึ้น
 อย่างบังเอิญเรียกว่า ผู้ปฏิบัติยังไม่ชำนาญในการทำสมาธิ จึงมีอาการวูบวาบ
 แล้วก็วูบลงไป โดยที่ผู้ปฏิบัติกำหนดไม่ทันว่า จิตได้ผ่านอะไรบ้าง ไปรู้สึกตัว
 ต่อเมื่อจิตนิ่ง สว่าง เป็นสมาธิแล้ว อันนี้ก็อยู่ในระหว่างจิตที่เป็นสมาธิเหมือน
 กัน แต่หากยังไม่มีความชำนาญชำนาญ

ทั้งนี้ บางที บางท่านบริกรรมภาวนา จิตอาจจะไม่สงบเป็นอุปนา-
สมาธิสักที เพียงแต่สงบลงไปเป็นอุปจารสมาธิ คือ มีอาการเคลิ้ม ๆ ลงไป
แล้วก็สว่าง จิตยังมีความรู้สึกสัมพันธ์กับร่างกายอยู่ แล้วก็มี ความมุ่งหมายที่จะ
ทำจิตให้ไปถึงอุปนาสมาธิ ชนิดที่เรียกว่าสงบนิ่งลงไปแล้ว ร่างกายตัวตนไม่
ปรากฏในความรู้สึก ทั่ว ๆ ที่ทำไม่ได้ก็พยายามที่จะทำอยู่อย่างนั้น เพราะไป
หลงเชื่อคำว่า "ต้องทำจิตให้เป็นอุปนาสมาธิ" ถ้าหากท่านผู้ใดปฏิบัติแล้ว มี
ภูมิจิตเกิดขึ้นมีลักษณะดังที่ว่า ก็ไม่ต้องไปมุ่งหมายที่จะเอาอุปนาสมาธิ พอ
ทำจิตให้สงบเป็นอุปจารสมาธิบ่อย ๆ พอที่จะประคับประคองจิตให้น้อมไปสู่การพิจารณา
แนวทางพระไตรลักษณ์ คือพิจารณากายและความรู้สึก น้อมไปสู่พระไตรลักษณ์ คือ
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็รีบกำหนดพิจารณาทันที ไม่ต้องคอยให้จิตสงบเป็นอุปนา-
สมาธิ ปฏิบัติไปทำนองนี้ ก็ย่อมจะเกิดผลแก่ผู้ปฏิบัติเหมือนกัน ถ้าหากต่างว่า
เราจะคอยให้จิตสงบเป็นอุปนาสมาธิเสียก่อน เข้ามานให้มันได้ชำนาญ
ก่อน แล้วจึงไปพิจารณาพระไตรลักษณ์ หรือยกจิตขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนา ถ้าเผลอ
ว่าชั่วชีวิตนี้ เราทำอย่างนั้นไม่ได้ เราจะมิตายเปล่าหรือ? การทำจิตให้นิ่งเป็น
อุปนาสมาธิ หรือเข้ามานได้อย่างชำนาญนั้น ผลประโยชน์ของการชำนาญ
ในการเข้ามาน ชำนาญในการทำสมาธิ ทำให้เกิดอิทธิฤทธิ์ แต่เหตุผลนั้นยัง
ไม่เพียงพอ เพราะท่านอาจารย์เทศก์ ท่านว่า จิตที่สงบสมาธิอยู่ในมานั้น เป็น
สมาธิที่โง่ เพราะจิตที่เข้ามานั้น จะต้องเพ่งสังไตสังหนิงเพียงสังเดียวเท่านั้น
อาการที่ว่าความรู ภูมิจิต ภูมิธรรม ก็ไม่เกิดขึ้น ครูบาอาจารย์ท่านก็ยืนยันว่า
สมาธิในมาน เป็นสมาธิที่โง่ แม้แต่โดยหลัก ท่านก็ยืนยันไว้ว่า ถ้าจิตไปติด
อยู่ในความสงบ ในมาน คือ ขันสมณะเท่านั้น อย่างดีก็ให้เกิดอภิญญาสามารถ
ที่จะทำฤทธิ์ต่าง ๆ ได้ สามารถที่จะรู้ใจของคนอื่น สามารถที่จะรูสิ่งที่บดบัง
ซ่อนเร้นอยู่ภายใน ซึ่งเราไม่สามารถที่จะมองเห็นด้วยตาเปล่า แต่เหตุผลที่จะ
พึงทำให้หมดกิเลสยังไม่มี ผู้สำเร็จมานแล้วจะต้องมาเวียนว่ายตายเกิด
เพราะจิตไม่มีปัญญา ลักษณะการรูจริงเห็นจริงที่เรียกว่า อภิญญา รู้ใจคนอื่น
รู้เหตุการณ์ล่วงหน้า รูเรื่องในอดีตที่ล่วงมาแล้วนาน ๆ ในลักษณะอย่างนี้ ไม่

ได้จัดเข้าอยู่ในลักษณะปัญญาที่จะเอาตัวรอดได้จากอำนาจของกิเลส เพราะฉะนั้น สมาธิในฌานจึงเป็นสมาธิที่ไม่สามารถจะทำผู้ปฏิบัติให้สำเร็จมรรคผลนิพพานได้ ถึงจะมีบ้าง ก็มีจำนวนน้อย แต่สมาธิที่อยู่ในอริยมรรค คือ จิตสงบประชุมลงพร้อมที่ หรืออริยมรรคประชุมพร้อมที่จิตนั้น สามารถทำจิตให้มั่นคงและดำรงอยู่ในความเป็นกลาง เมื่อจิตมีอริยมรรค เป็นเจตสิกประคับประคองอยู่ที่จิต จิตอยู่ที่อริยมรรค อริยมรรคอยู่ที่จิต จิตเป็นอริยมรรค อริยมรรคเป็นจิต แม้จะอยู่ในลักษณะสมาธิขั้นอ่อน ๆ จิตจะมีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นก็รู้ รู้แล้วไม่ยึดถือปล่อยวางไป อาการที่จะเสวยอารมณ์ในขณะที่รู้เห็นอะไรขึ้นมาในใจ ไม่มี คือ จิตไม่มีอาการซึมซาบเข้าไปในสิ่งเหล่านั้น เพราะไม่มีความยึด ทำไม่จึงเป็นเช่นนั้น ? เพราะสิ่งที่รู้เห็นขึ้นมาเป็นภูมิปัญญาของจิต ซึ่งถูกอริยมรรค คือ ศีล สมาธิ ปัญญาประชุมพร้อมกันลงแล้วสามารถปฏิบัติภูมิจิตไปสู่ภูมิจิตภูมิธรรมขั้นสูงไปเป็นลำดับ ซึ่งจิตมีลักษณะอย่างนั้นในขั้นต้นจะรู้อะไรก็ตาม สมมติเรียกว่า ธรรม ก็แล้วกัน อารมณ์กคคธรรม ธรรมกคคอารมณ์

ในเมื่อรู้อะไรขึ้นมาแล้ว ในตอนต้น ๆ ยังจะมีสมมติบัญญัติเรียกว่าอะไรอยู่ ในตอนนั้นเป็นภูมิความรู้ของจิตซึ่งอยู่ในลักษณะ ในขั้นของอุปจารสมาธิอ่อน ๆ ซึ่งมันอาจจะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ ในขณะที่จิตสงบลงไปแล้ว ความรู้สึกภายนอกก็ยังมีอยู่ แต่จิตอยู่ในลักษณะแห่งความสงบ แล้วก็ภูมิจิตภูมิธรรมเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แม้ในบางครั้งยังพุดอยู่ หรือทำอะไรอยู่ก็ตาม ลักษณะความสงบของจิตมันมีอยู่ ภูมิรู้อย่างต่าง ๆ ก็เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แต่ว่าสามารถที่จะพุดจะคุย สามารถที่จะทำทุกสิ่งทุกอย่างได้ในขณะนั้น อันนี้เรียกว่าเป็นภูมิจิตที่มีอริยมรรคประชุมพร้อมลงที่จิต ถ้าหากในขณะที่ท่านผู้ปฏิบัติที่มีภูมิจิตลักษณะอย่างนั้น เมื่อทำสมาธิให้สงบละเอียดลงไป คือ ทำในขณะที่ปราศจากสิ่งรบกวน เช่น นั่งสมาธิอยู่ในห้องพระคนเดียว เป็นต้น เมื่อจิตสงบลงอย่างละเอียดแล้ว เมื่อเกิดภูมิความรู้ขึ้นมาภายในจิตนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างจะปรากฏการณ์มีลักษณะว่าจิตสงบนิ่ง เด่น สว่างไสว และสิ่งที่ให้รู้ปรากฏการณ์เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แต่ความรู้ในขั้นละเอียดนั้น ไม่มีอะไรจะไปมีความ

คำคุณนั้หมาย สมมติบัญญัติเรียกข้อนี้ว่าอะไร อันนี้เป็นธรรมชาติของ
ภูมิจิต ภูมิธรรมที่เกิดขึ้นในระดับสูง ในระดับละเอียด ซึ่งอยู่เหนือสมมติบัญญัติ
ซึ่งเราเรียกว่า สังขธรรม เกิดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติ ตัวจริงของท่านผู้นั้นก็เป็น
สังขธรรม ความรู้ของจริงที่เกิดขึ้นก็เป็นสังขธรรม

เพราะฉะนั้น สังขธรรม กับ สังขธรรม ในเมื่อมาบรรจบกันเข้าจึง
เรียกข้อนี้ไม่ถูก มีแต่สิ่งที่เกิดขึ้นดับไป ๆ ๆ อยู่อย่างนั้น ไปตรงกับคำใน
ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรที่ว่า ยงฺกิลฺลิจิ สมุทฺทสมฺมํ สพฺพนํ นโรธมฺมุนิ สํโถสํ
หนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา ทำไมจึงว่าอย่างนั้น
ทำไมจึงเรียกว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่ง คำว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เป็นพระดำรัสของพระพุทธเจ้า
ที่พระองค์ดำรัสว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็เพราะเหตุว่า จะไปบัญญัติข้อเสียงเรียงนามว่า
อย่างไรก็บัญญัติไม่ถูกทั้งนั้น เพราะในขณะที่รู้ของจริงนั้น มีแต่เพียงสิ่งใดสิ่ง
หนึ่งเท่านั้น มันอยู่เหนือสมมติบัญญัติ อะไรที่เราสมมติบัญญัติได้อยู่สิ่งนั้นไม่
ใช่สังขธรรม มันก็เป็นเพียงสมมติ ความจริงเห็นจริงมันอยู่เหนือสมมติ
บัญญัติ นี่ขอให้ทุกท่านจงสังเกตดูตรงนี้ให้ดี ถ้าหากว่ามีภูมิจิตภูมิธรรมปรากฏ
ขึ้นแล้ว ให้สังเกตดูให้ดี ความรู้ธรรมะในขณะละเอียดของจิตนั้น เป็นแต่เพียง
สิ่งใดสิ่งหนึ่งปรากฏการณ์ให้รู้ตลอดเวลา ไม่มีสิ่งที่เราจะไปสมมติบัญญัติ
จิตหนึ่ง เด่น อยู่เฉย ๆ ภูมิความรู้ก็เกิดขึ้นอยู่เรื่อย ๆ

สิ่งนี้ปัญหาว่าภูมิความรู้ อันนั้นมาจากไหน ? มาจากจิต จิตที่มีปัญญา
อันละเอียดเฉียบแหลม สามารถปรุงความรู้ขึ้นมา ความรู้อันนั้นคือปัญญาที่เกิด
ขึ้นกับจิต ตัวหนึ่งเด่นอยู่นั้น คือ ตัวพุทธะผู้รู้ ผู้รู้เท่าเอาทันจึงไม่หวั่นไหวต่อ
เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น รู้อะไรก็เฉย รู้อะไรขึ้นมาก็เฉย เพราะมันเป็นภูมิปัญญาของ
จิตที่ฝึกฝนอบรมดีแล้ว จิตจึงไม่หวั่นไหว จิตจึงไม่ติดสิ่งเหล่านั้น ในขณะที่
เป็นจิตที่บริสุทธิ์ สะอาด ไม่มีกิเลส ตัณหา อุปาทาน จิตจึงมีปรากฏการณ์
อย่างนั้น ถ้าจิตท่านผู้ใดเป็นอย่างนี้ตลอดกาลไม่กลับกลอก ก็ได้ชื่อว่า เป็น
พระอรหันต์ นี่ฟังสังเกตและทำความเข้าใจอย่างนี้ ถ้าหากเราทำอย่างนี้ได้บ่อย ๆ
แม้ว่าเราออกจากการนั่งปฏิบัติสมาธิหลับตามา มามองดูโลกและเข้าสู่สังคม

ในเมื่อเราประสบอารมณ์ต่าง ๆ ในสังคม ที่เราจะต้องกระทบกระเทือน หรือรับ
 ผิดชอบอยู่นั้น ความรู้สึกของเราจะเพียงว่า สักว่าแต่ คือ พุทฺธสักว่าแต่ พุทฺธ คิด
 สักแต่ว่าคิด ทำสักว่าแต่ทำ อันนค่อ สมาธิในภูมิธรรมในอริยมรรค แม้ออกมาจากการ
 การนั่งหลับตาสมาธิแล้ว สมาธิก็ยังปรากฏอยู่ตลอดเวลา คือ ตัวสติกำลังกลาและ
 เข้มแข็งอยู่นั่นเอง จึงคล้ายกับว่าจิตมีความสงบอยู่ตลอดเวลา ส่วนที่สงบก็ปรากฏอยู่
 ส่วนที่ออกมาจากการทำงานก็มีปรากฏอยู่ นั่นคือสมาธิตามแนวทางของพระพุทธเจ้า ทำ
 สมาธิเป็นแล้ว มีภูมิจิตภูมิธรรมสามารถรู้ธรรม เห็นธรรมแล้ว เราสามารถเอา
 ภูมิธรรม ภูมิจิตมาประกอบประโยชน์ตามวิถีทางของชาวโลก ตามวิถีทางการ
 ครองบ้านครองเรือนได้อย่างสบาย ถ้าสมาธิอันใดบำเพ็ญดีแล้ว ปฏิบัติได้ดีแล้ว
 คือว่าอยู่ใน心地ตามความนิยมของผู้ปฏิบัติ มีภูมิสมาธิสงบดี มีภูมิธรรมสงบขึ้น
 เกิดเบื่อน่ายต่อครอบครัว เกิดเบื่อน่ายต่อโลก ไม่เอาไหน ไม่อยากจะเข้าสู่
 สังคม ไม่อยากจะทำประโยชน์ต่อใคร ๆ อยากจะปลีกตัวหนีไปสู่ป่าคนเดียว
 ทำนองนี้ สมาธิอันนั้นอย่าเพิ่งไปเชื่อ ให้พิจารณามันให้รอบคอบ

ถ้าหากพระพุทธเจ้า สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้ามีสมาธิ มีพระสติปัญญาดี
 เมื่อสำเร็จแล้วเกิดมีความเบื่อน่ายต่อโลก ไม่อยากอยู่กับโลก ไม่อยากโปรด
 สัตว์โลกแต่พระองค์หาได้เป็นเช่นนั้นไม่ เมื่อสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าแล้วในบาง
 ตอนต้น ๆ แรก ๆ นั้น มาพิจารณาว่าธรรมะที่ตรัสรู้ นั้นเป็นของละเอียด
 สุขุมยากที่จะไยในสัตว์ฟังรู้ตามเห็นตามได้ บางครั้งก็รู้สึกท้อแท้ในพระทัยไม่
 อยากจะแสดง กลัวจะไม่มีผู้รู้ธรรม หรือรู้ตาม จนกระทั่งมีผู้กล่าวว่า มีท้าว
 มหาพรหมลงมาอาราธนาให้พระองค์ทรงแสดงธรรม ความจริงท้าวมหาพรหม
 ที่มาอาราธนานั้น ก็คือ พรหมวิหารที่อยู่ในพระทัยของพระองค์นั้นแหละ มา
 กระตุ้นเตือนให้พระองค์รู้สึกสำนึก ในจารีตประเพณีของผู้ที่เป็นพระพุทธเจ้า
 ผู้ที่เป็นพระพุทธเจ้าต้องมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ต่อบรรดาเวไนย
 สัตว์ทั้งหลาย เมื่อพระองค์ตัดสินใจพระทัย แสดงพระธรรมเทศนาแก่เวไนยสัตว์
 คุณธรรมนั้น จึงได้ชื่อว่า พระมหากรุณาธิคุณ เป็นพระคุณอันยิ่งใหญ่ของ

พระองค์ขอร้องในบรรดา พระคุณทั้งสามประการ แล้วพระองค์ก็ทรงทำ
ประโยชน์แก่โลกอย่างกว้างขวาง จนสามารถประดิษฐานพระพุทธศาสนาลงใน
ชมพูทวีปได้ แผ่ขยายกว้างขวางมาสู่เมืองไทยเรา เราได้รับเป็นศาสนทายาท
ประพฤติปฏิบัติอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะความที่พระพุทธเจ้าสำเร็จเป็นพระสัมมา-
สัมพุทธเจ้าแล้ว มีไฉนเบอหนายต่อการที่จะทำประโยชน์แก่โลกนั่นเอง เพราะ
ฉะนั้น ผู้มีภูมิจิต ภูมิธรรม หรือมีความรู้แจ้งเห็นจริง ในธรรมะที่ควรรู้ควร
เห็นจึงไม่มีทางที่จะเบอหนายต่อโลก แต่ไม่ยึดถือโลกด้วยอำนาจของกิเลสจะมี
ก็แค่ความเมตตา มีความหวังดีอันนี้ คือ วิถีจิตของผู้ปฏิบัติจะต้องเป็นอย่างนั้น

ถ้าจะพูดให้ชัด ๆ ลงไป สมมติว่าพ่อบ้าน นั้นสมาธิภาวนาเป็นผู้มี
ภูมิจิต ภูมิธรรม เบอหนายครอบครัว อยากจะหนีจากครอบครัว อันนั้นก็ยังไม่
ถูกต้อง แม่บ้าน ภาวนาเป็นแล้ว มีภูมิจิต ภูมิธรรม เกิดเบอหนายต่อการ
ที่จะทำกับข้าว กับปลา หุงข้าว หุงปลา ให้ครอบครัวรับประทาน อันนั้น ก็ไม่
ชอบด้วยเหตุผล ในเมื่อทำเป็น ภาวนาเป็น ธรรม เห็นธรรม มีภูมิจิต มีภูมิ-
ธรรมดี จะต้องมีความรู้สึกสำนึกในหน้าที่ของตนจะต้องรับผิดชอบเป็นกิจวัตร
ประจำวันดังเช่น ยกตัวอย่าง เช่น นางกุลธิดา ซึ่งเป็นลูกสาวเศรษฐี และก็
เป็นพระโสดาบันตั้งแต่ยังเด็กยังเล็ก บังเอิญเพราะผลกรรมบันดาล ได้ไปเป็น
ภรรยาของนายพราหมณ์ผู้จับสัตว์ป่ามาขายท้องตลาด ทั้ง ๆ ที่ท่านผู้นั้นเป็น
พระโสดาบัน เวลาสามีของท่านจะเข้าไปจับสัตว์ ท่านก็เตรียมเสบียงอาหาร
ให้ เตรียมเครื่องมือให้ แต่ภายในจิตของท่านไม่ได้นึกว่าให้เขาไปจับสัตว์ให้ได้
มากมาย ๆ จนกระทั่งมีพระสังฆาจารย์ ตั้งเป็นปัญหาขึ้นมาว่า การที่พระโสดาบัน
กระทำเช่นนั้น จะไม่ผิดคุณธรรมของพระโสดาบันหรือ ? พระอรรถกถาจารย์ก็แก้ว่า
ไม่ผิด เพราะท่านปฏิบัติตามหน้าที่ของความเป็นภรรยาที่ดี อันนี้เป็นคติตัวอย่าง
เพราะฉะนั้น ผู้ใดสำเร็จคุณธรรม แม้จะได้ความเชื่อมั่นในการปฏิบัติตน หรือ
มีภูมิจิต ภูมิธรรม ตามสมควรก็ตาม ก็จะได้เป็นอริยบุคคลอย่างที่ไม่มีใครรู้จัก
ตาม ย่อมจะมีความฉลาดในหน้าที่ของตนรับผิดชอบอยู่เป็นอย่างดี จึงจะได้ชื่อว่า
เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ในเมื่อจิตตั้งอยู่ในสัมมาทิฐิ มีความเห็นชอบ และ

ก็มีศีล สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องประคับประคองจิต จิตย่อมดำเนินไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรมที่ถูกต้องจึงได้ชื่อว่า เป็นผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติชอบ ด้วยประการฉะนี้

ต่อไปนี้ ขอได้โปรดทำความเข้าใจพิจารณาธรรมที่ตนเคยรู้เคยเห็น มาแล้วการพิจารณาธรรมนั้น สิ่งใดที่เราพิจารณาแล้วทำให้เราเกิดผล เกิดความรู้ ความเห็นขึ้นมา ก็ได้พิจารณาอันนั้น ซ้ำ ๆ ซาก ๆ บ่อย ๆ ย้ำอยู่ที่ของแก่นั่นแหละ อย่าไปเปลี่ยน เพื่อทำให้ชำนาญชำนาญ เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริง แล้วภูมิจิต ภูมิธรรม มันจะค่อย ๆ ขยายวงกว้างออกไปเป็นลำดับ ๆ ถ้าจับโน่นวางนี้ไม่เป็นหลักฐานมันคงแล้ว จิตของเราก็จะกลายเป็นจิตที่ไม่ยึดหลัก หรือวิหารธรรมเครื่องอยู่ไม่แน่นอน การปฏิบัติก็จะไม่ประสบผลเท่าที่ควร “เพราะฉะนั้น ใครยึดหลักอะไรปฏิบัติยึดให้มันคงลงไป” เราจะพิจารณาหลาย ๆ อย่าง ในเมื่อความรู้ความเห็นเกิดขึ้นก็อยู่ในลักษณะเดียวกันนั้นแหละ อยู่ในลักษณะแห่งความรู้เห็นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นอนิจจัง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อันเดียวกันนั้นแหละ เอาสิ่ง ๆ เดียวเป็นเครื่องหมายแห่งความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา บ่อย ๆ เข้า เมื่อจิตมันรู้ชัดเห็นจริงอย่างเดียวเท่านั้น มันก็ถือนอป่าทาน การยึดมั่นถือมั่นไปเอง ก็เลิกล้มความยึดมั่นก็ค่อยหมดไปเอง เพราะฉะนั้น จึงยึดหลักให้มันคง คือว่าเราสามารถจะทำได้ทุกอริยาบถ หลับตาก็ทำได้ ลืมตาก็ทำได้ นอนทำก็ได้ ถ้าเราไม่นึกอะไรบริกรรมภาวนาในใจ เราก็กำหนดไว้ที่ใจ รู้อะไร แล้วก็ตามรู้ให้มันทันความคิด คิดอะไรขึ้นมาเราทันรู้ให้ทัน เราทำอะไร ให้มันทันการกระทำของเรา พุทธอะไรให้ทันตามคำพูดของเรา ให้มันสติอยู่ตลอดเวลา อันนี้เป็นการทำสมาธิ ไม่ต้องบริกรรมภาวนาอะไรก็ได้ สำคัญอยู่ที่การทำสติ เช่น อย่างท่านสอนว่า นั่งหนอ กินหนอ เดินหนอ ยกหนอ ฯลฯ อันนี้ คือการทำสติ เป็นการปฏิบัติสมาธิ อย่าเอาไปเลียงกัน นั่นคือ การทำสติ ไปได้ในหลักมหาสติปัฏฐานที่ว่า ก้าวไปก็รู้ ดอยกลับก็รู้ คุกเขย่งก็รู้ แล้วก็นึกคิดอะไรก็รู้ รู้อยู่ตลอดเวลา มันก็เหมือนกันนั้นแหละ อย่าไปเลียงกัน การปฏิบัติ ถ้ามันไปเลียงกัน นักปฏิบัติในศาสนาพุทธแทนที่จะช่วยกันทำความเจริญแล้วก็ไปทะเลาะกัน เพราะความคิดเห็นไม่ตรงกันอะไรทำ-

นอนนั้น อันนั้นมันเป็นวัชการ แต่ผลที่มันเกิดขึ้นภายใน เราจะรู้อันนั้นจริง เห็นจริง นั้นมันเหมือนกันหมด แต่อย่างหนึ่งอาตมาก็ไม่เข้าข้างใครหรอกนะ

มีผู้กล่าวว่า สอนให้ทำจิตให้ว่าง เป็นมิจฉาทิฎฐิ ท่านคงจะเคยได้ยิน ใครปฏิบัติทำจิตให้ว่างเป็นมิจฉาทิฎฐิ สอนคนทำจิตให้ว่าง ก็เป็นมิจฉาทิฎฐิ อันนี้เราไม่ได้ตำหนิใคร แต่ถ้าผู้สอนนั้นใช้คำว่า จงทำจิตให้ว่าง แล้วท่านจะ สำเร็จนิพพาน ในช่วงที่จิตว่าง โดยไม่ขังแข็งเหตุผล อันนั้นก็ชวนให้ผู้ฟังเข้าใจ ผิดเหมือนกัน แต่ความจริงนั้น นักภาวนานี้ถ้าจิตไม่ว่างแล้ว ภูมิธรรมจะไม่เกิด เช่น อย่างสมมติว่า เราอยากจะรู้ว่า อนิจจัง คือ อะไร เราอธิบายจิตของเรา แล้ว บริกรรมภาวนา หรือพิจารณา ถ้าในขณะที่เรานึกว่าคืออะไร ๆ ๆ อยู่ นั่น เราจะไม่รู้ว่าอนิจจังคืออะไร เมื่อจิตมันนึกอยากจะรู้ อยากจะเห็น ปล่อยว่างไป อยู่ในลักษณะที่ว่าง พอว่างไปเมื่อไรแล้ว คำว่า อนิจจัง คือ อะไร มันจะ เกิดขึ้น เพราะฉะนั้น นักทำสมาธิ ถ้าไม่สามารถทำจิตให้ว่างเป็นหนึ่งใดเมื่อไรแล้ว เราจะไม่เกิดภูมิความรู้ขึ้นมา อย่างน้อยต้องมีอาการวูบวาบ แล้วก็ว่าง พักหนึ่ง แล้วจึงจะเกิดภูมิความรู้ขึ้นมา จะรู้อะไรก็ตาม “ถ้าตราบโดยังมีความอยาก รู้ อยากเห็นอยู่ ไม่มีทางรู้เห็นได้เลย” นอกจากเราจะเดาคาดคะเนเอาเอง ความรู้อันหนึ่ง เห็นจริงจะไม่เกิดขึ้น อันนี้ขอให้ทำความเข้าใจอย่างนี้ ถ้าใคร สามารถทำจิตให้ว่างได้เป็นดีที่สุด ในขณะที่เราอยากรู้อยากเห็นอะไรนั้น เช่น อย่างสมมติว่า เราจะถามตัวเองว่า สังขาร คือ อะไร ก่อนที่เราจะรู้ว่าสังขาร คืออะไรนี้ เราจะต้องคิดหาเหตุผลเสียก่อนว่า สังขาร คือ อะไร มีลักษณะ อย่างไร มีเท่าไร อะไรทำนองนี้ตามแบบปรีชาของเรานั่นแหละ เมื่อเราพิจารณา กันกว่าไป บางครั้งสังขารมันเป็นอย่างนี้ใช่ไหม ? เพราะอย่างนั้นจึงเรียก สังขาร เพราะมันปรุง เพราะมันแต่ง เพราะมันไม่มีทางที่จะยับยั้งในการที่จะปรุงแต่ง ต่าง ๆ เราคิดของเราต่อไปอย่างนี้ ในช่วงนั้นถ้ามันจะรู้อันนั้นมาแล้ว จิตของเราจะวูบวาบไปสู่ความสงบว่างชนิดหนึ่ง แล้วมันจะเกิดเป็นความรู้ขึ้นมา พอว่างไป จิตมันอยู่พักหนึ่ง พอเกิดจิตให้ว่างขึ้นมาชนิดหนึ่ง จะรู้ทันทีว่า อาจจะมี คำตอบขึ้นมาว่า จิตตสังขาร ตัวสังขารที่แท้จริงคือ ความปรุงของจิต มันจะบอก

ขึ้นมาอย่างนี้ ใครเล่าบอก ? จิตของเราที่มันว่างแล้วบอก มันเป็นภูมิรู้ มันเป็น
 ภูมิธรรมที่เราอาศัยสัญญา หรืออะไรต่าง ๆ ที่พิจารณานั้น เป็นแนวทางปฏิบัติ
 เป็นภาคปฏิบัติ ซึ่งอย่างเราจะพิจารณาแล้ว ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ ของเรา
 มันเป็นส่วนประกอบของปฏิภูลเน่าเปื่อย เป็นของโสโครก เราก็นึกเอา นึกเอา ว่าเอา ๆ ที่
 เมื่อจิตมันรูจจริงขึ้นมาแล้ว มันก็จะหยุดว่า มันก็จะหยุดนึก “ความนิ่งของจิตคือ
 ความว่าง” พอว่างสักพักหนึ่งมันจะเกิดความรู้สึกขึ้นมา บางทีมันจะเกิดเป็นนิมิต
 ขึ้นมา มองให้เห็นเป็นสิ่งที่ปฏิภูลเน่าเกลียด เน่าเปื่อยผุพังขึ้นมา บางทีมันจะรู
 อยู่แต่ว่าใจนอนนิ่ง รูขึ้นมาว่าเป็นจริงอย่างนั้นขึ้นมาเท่านั้น แล้วแต่อุปนิสัย
 ของท่านผู้ใด

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมนี้ เราจะไปเกณฑ์ให้ภูมิจิต ภูมิใจ เดิน
 รูอย่างเดียวกัน เห็นอย่างเดียวกัน ก็ได้ไม่ได้ แม้แต่เพียงผู้ทวยยังไม่เคยภาวนา
 ไม่เคยทำสมาธิ อาตมาเคยถาม พวกที่เข้าโรงพยาบาลผ่าตัด ที่ถูกวางยาสลบ
 ถามเขาว่า ในขณะที่ถูกวางยาสลบนั้น ความรู้สึกมันไปอยู่ที่ไหน บางรายก็ไม่
 รูว่าไปอยู่ที่ไหน แต่บางคนพอถามแล้วเขาก็จะบอกว่า ในขณะที่ถูกวางยาสลบ
 นั้น จิตมันมีอาการวูบ ๆ ๆ แล้วก็ออกจากร่างไปลอยอยู่ต่างหาก แล้วมันถึง
 กระแสมารู้ ว่าหมอเขาทำอะไรเกี่ยวกับร่างกายของเรา มันก็รู้อยู่ตลอดเวลา
 บางทีมันก็มองเห็นโครงกระดูกของตัวเอง นี่พื้นฐานของจิตดั้งเดิมมันต่างกัน
 อย่างบางท่านพอมาภาวนาชนิดหน้อย จิตสงบขึ้น จิตสว่างไสว ธรรมเห็น
 ธรรมไปอย่างสบาย ๆ บางท่านบริกรรมภาวนาตั้ง ๕-๖ ปี จิตไม่เคยสงบเป็น
 สมาธิก็มี แต่ก็เพราะอาศัยศรัทธาความเชื่อมั่น ปฏิบัติก็ทำไปไม่หยุดหย่อน
 เราจะไปเกณฑ์เอาไม่ได้หรอก

ลักษณะสังเกตการทำสมาธิ ถ้าหากเราทำสมาธิที่ถูกต้อง ภูมิจิตที่มัน
 เป็นสมาธิ ที่ถูกต้องนั้น จะมีลักษณะบ่งบอกว่า สมาธิจะต้องทำกายให้เบา ทำ
 จิตให้เบา เบาจนกระทั่งบางครั้งเรารู้สึกว่าไม่มีกาย นี่ลักษณะของสมาธิที่ถูก
 ต้อง แล้วเมื่อเลิกปฏิบัติคือ ออกจากสมาธิแล้ว ก็ทำให้กายเบาตลอดเวลา แม้
 แต่จะลุกจากที่นั่ง อาการเหน็บชา หรืออะไรต่าง ๆ จะไม่ปรากฏ พอจิตออก

จากสมาธิล้มตาขึ้นโพล่ง ก็ลุกขึ้นเดินไปได้เลย ไม่ต้องดัดแข็ง ดัดขา อันนี้คือ
สมาธิที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง

ขั้นสมาธิบางอย่าง พอล้มตาขึ้นออกจากที่นั่งปฏิบัติแล้ว บางท่านถึง
กับนอนให้คนอนนวดเส้น นวดเอ็นก่อน อันนี้ไม่ถูกต้องแน่ สมาธิอย่างนี้คล้าย
กับมีอำนาจอะไรอย่างหนึ่งบ้าง จะเรียกว่า อำนาจสะกดจิตก็ได้ คือการสะกด
จิตนั้นมีอยู่หลายอย่าง สะกดด้วยอำนาจคาถาอาคมบริกรรมภาวนาก็มี อย่างคน
ที่ปลุกพระเน โพอเอาพระใส่มือแล้วก็ภาวนา นะมะพะระฯลฯ เดียวก็สั่นขน ฯลฯ
นั่นถูกอำนาจสะกดจิตแล้ว อำนาจอะไร อำนาจคาถาบริกรรมภาวนา คาถาใน
ทางไสยศาสตร์บางอย่าง บริกรรมภาวนาแล้วจะทำให้เกิดปฏิกิริยาอย่างแรง อาการ
สั่นนั้นคือ อาการบด ทนบดมันเกิดขึ้นอย่างแรงไม่มีขอบเขต ก็มีอำนาจบังคับ
จิตของเรา บางทีบังคับจิตของเราให้ไปดูโน้นดูนี้ อะไรในที่ต่าง ๆ ในทำนอง
นั้น ถ้าใครทำได้ก็ดียิ่งอยู่หรอก อย่าไปหลง ให้มันรู้เท่า.

วิธีทำสมาธิตามแบบพระอาจารย์เสาร์

แสดงธรรม ณ พระอุโบสถวัดเบญจมบพิตร กทม. เมื่อ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๒๔

ธรรมะที่จะนำออกสู่บรรดาท่านทั้งหลายในโอกาสนี้ เพื่อว่ามีอะไรที่ขาดตกบกพร่องก็ใคร่ที่จะถือโอกาส ขออภัยท่านผู้ทรงหลายไฉไลว่หน้าด้วยเรื่องของธรรมะที่จะนำมาในโอกาสนี้ ก็ควรจะเป็นเรื่องประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม ซึ่งปัญหาในการปฏิบัติธรรมในสมัยปัจจุบันนี้ รู้สึกว่าเป็นที่ตื้นอกตื้นใจ หรือเป็นที่สนใจของบรรดาท่านพุทธบริษัททั้งหลายโดยทั่วไป สมัยเมื่ออาตมายังเป็นศิษย์ท่านอาจารย์เสาร์อยู่ทางภาคอีสาน คนที่สนใจในธรรมะและตั้งใจนั่งสมาธิภาวนากัน ส่วนมากมีแต่คนแก่ ๆ อายุมากแล้ว ต่อมาในสมัยปัจจุบันนี้ คนหนุ่ม คนสาว คนแก่ มีความสนใจในการปฏิบัติธรรม แสดงว่าชาวพุทธทั้งหลายมีความตื่นตัว และเริ่มจะรู้สึกสำนึกในการแสวงหาที่พึ่งให้แกตัวเองมากขึ้นทุกที ๆ แต่บางครั้งก็ยังเป็นสิ่งที่น่าเป็นห่วง เกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำสมาธิ เป็นปัญหาที่เราจะต้องทำความเข้าใจว่า การทำสมาธิ ที่จัดว่าเป็นสัมมาสมาธิ นั้น มีความมุ่งหมายอยู่ที่ตรงไหน ในหลักคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในเมื่อพระองค์แสดงธรรมโดยมากมักจะมีธรรมเป็นของคู่กัน เช่น สัมมาสมาธิ มิจฉาสมาธิ หรือ สัมมาทวิภูติ มิจฉาทวิภูติ อะไรทำนองนี้ เรื่องความถูกต้องกับความผิดนั้น พระองค์มักจะยกขึ้นมาแสดงคู่กัน

ดังนั้น ปัญหาเรื่องการทำสมาธิในสมัยปัจจุบันนี้ จะว่าลัทธิของใครถูกของใครผิด จะไม่ขอนำมากล่าว เรื่องถูก หรือผิดอยู่ในความตั้งใจ หรือเจตนาของผู้ทำ ถ้าหากบำเพ็ญสมาธิ มุ่งจะให้จิตสงบ ให้มีจิตมั่นคงต่อการทำ

ความดี และเพื่อจะให้เกิดมีสมาธิ มีสติปัญญาแจ่มแจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เพื่อจะได้เป็นอุบายถ่วงดุลระเคความกำหนัดยินดี หรือกิเลส โลก โกรธ หลง ให้หมดไปจากจิตใจ โดยไม่ได้มุ่งสิ่งอื่น นอกจากความบริสุทธิ์และความพ้นทุกข์ จิตว่าได้ชื่อว่า เป็น สมาธิสมาธิ ความรู้ ความเห็นของท่านเหล่านั้นก็เป็น สมาธิปฏิภาณ ที่ขึ้นโดยวิสัยของการปฏิบัติ หรือภูมิจิต ภูมิธรรมที่เกิดขึ้นนั้น ในระดับต้น ๆ นั้น ก็ย่อมมีทั้งผิด ทั้งถูก แม้แต่ผู้ที่มีภูมิจิตก้าวหน้าสูง ภูมิของความเป็นพระอรหันต์บุคคลแล้ว ก็ยังมีความเห็นผิด เห็นถูก ยกเว้นแต่พระอรหันต์ จำพวกเดียวเท่านั้น ผู้สำเร็จ โสดา สกิทาคา อนาคา แต่ยังไม่ได้อำนาจพระอรหันต์ และทำไมจึงยังไม่สำเร็จพระอรหันต์ ก็เพราะเหตุว่าสมาธิปฏิภาณ ในขั้นพระอรหันต์ตมรรค ยังไม่สมบูรณ์ จึงยังข้องอยู่ จึงยังไม่สำเร็จก่อน

เพราะฉะนั้น ความผิด ความถูกนั้น เราอย่าเพิ่งไปด่วนตัดสินว่าใครผิด ใครถูก เอากันตรงที่ว่า ใครสามารถทำสมาธิจิตลงไปให้สงบลงไปได้แล้ว สามารถที่จะอ่านจิตใจของตัวเองให้รู้ซึ่งลงไปว่า สภาพจิตของเราเป็นอย่างไร เรามีกิเลสตัวไหนมาก และควรจะแก้ไขอย่างไร นี่เป็นจุดแรกที่เรจะต้องอ่านตัวของเราเองให้ออก จะว่าสิ่งอื่นผิด สิ่งอื่นถูก นั้นไม่สำคัญ แม้เราจะรู้อะไรผิด อะไรถูก แต่เป็นเรื่องนอกตัว นั้นไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ว่า เราอ่านจิตใจของเรา แล้วก็ปรับโทษตัวเอง แล้วก็ตัดสินตัวเอง ว่าตัวเองผิด ตัวเองถูกนั้นแหละ เป็นเรื่องสำคัญที่สุด ถ้าหากเราไม่สามารถจะจับจุดนี้ได้ เราจะปฏิบัติ หรือบำเพ็ญเพียรภาวนาแค่ไหน ก็ไม่มีทางที่จะแก้ไขตัวเองได้

อันนี้ เป็นความคิดความเข้าใจของอาตมา ตัวผู้เทศน์ ที่นำมาเล่าสู่กันฟังกับท่านทั้งหลาย ก็เพื่อว่าท่านทั้งหลายยังได้ช่วยพิจารณา ว่าเป็นการเหมาะสม หรือไม่ประการใด ในฐานะที่อาตมาเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์เสาร์ ก็จะได้้นำเรื่องการปฏิบัติสมาธิตามสายท่านอาจารย์เสาร์มาเล่าสู่กันฟัง ท่านอาจารย์เสาร์เป็นพระเถระที่ไม่ได้ศึกษาพระปริยัติกว้างขวาง ท่านเรียนรู้เฉพาะข้อวัตรปฏิบัติ อันเป็นหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติโดยตรง ท่านอาจารย์เสาร์สอบ

นักธรรมตรีไม่ได้ เพราะท่านไม่สอบ แต่ความเข้าใจเรื่อง พระธรรมวินัย ซึ่งเป็นข้อปฏิบัตินั้น รู้สึกท่านมีความเข้าใจ ละเอียดละเอียดมาก และท่านอาจารย์เสาร์สอนกรรมฐาน หรือสอนคนภาวนานั้น มักจะยึดหลักภาวนาพุทโธเป็นหลัก ยกตัวอย่าง ในบางครั้ง มีผู้ไปถามท่านว่า อยากจะเรียนกรรมฐาน อยากจะภาวนาทำอย่างไร? ท่านอาจารย์เสาร์จะบอกว่า ภาวนา พุทโธ ซิ ภาวนา พุทโธ แล้ว อะไรจะเกิดขึ้น? ท่านจะบอกว่าอย่าถาม พุทโธ แปลว่าอะไร ถามไปทำไม และท่านจะย้ำว่าให้ภาวนา พุทโธ ๆ ๆ อย่างเดียว แล้วการภาวนาให้มาก ๆ ทำให้มาก ๆ ทำให้ชำนาญชำนาญ ในเมื่อตั้งใจจริง ผลที่เกิดขึ้นไม่ต้องถาม ที่นเรไปถามว่า ภาวนาพุทโธแล้ว อะไรจะเกิดขึ้น ทั้ง ๆ ที่เรายังไม่ต้องลงมือทำ แม้ว่า ผู้ทำเห็นผลมาแล้ว ท่านให้คำตอบไป มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไรสำหรับเราผู้ถาม เพราะฉะนั้น ไม่จำเป็นต้องถาม ถ้าหากว่าท่านอาจจะไปเป็นลูกศิษย์ของท่านอาจารย์องค์ใด องค์หนึ่ง ที่ท่านสอนให้ภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม ถ้าท่านยังมีความลังเลสงสัยในโอวาทของท่านอาจารย์ของท่านอยู่ ท่านจะภาวนาอย่างไร เพียงไร แค่นี้ ท่านจะไม่ได้รับผลสำเร็จ เพราะฉะนั้น ท่านจะไปเรียนกรรมฐานจากสำนักไหนก็ตาม เช่น จะไปเรียนจากสำนัก สัมมาอรหัง ยุกทโน พงหนอ หรือกำหนด นาม รูป อะไรก็ตาม ในเมื่อท่านเรียนมาแล้ว ท่านต้องตั้งใจปฏิบัติอย่างจริงจัง ปฏิบัติตามคำแนะนำของท่านอย่างจริงจัง จะว่าเอาจริง เอาจริง เชื่อกันจริง ๆ อย่างสมมติว่า อาจารย์ของท่าน หลังจากสอนบทภาวนาให้แล้ว อาจารย์ของท่านอาจจะสั่งว่า ให้ท่านไปนั่งสมาธิ บริกรรมภาวนา วันละ ๓ ครั้ง หรือ ๔ ครั้ง แต่ละครั้งขอให้ทำได้ครั้งละ ๑ ชั่วโมง ถ้าท่านปฏิบัติตามคำสั่งของท่านอาจารย์ท่านได้ จะเป็นอาจารย์ใดก็ตาม ผลย่อมเกิดขึ้นอย่างแน่นอน แต่ถ้าท่านมีความรู้สึกว้าวุ่น ไม่เชื่อจริง ทำไปแล้วก็ไม่ได้ผล อย่าทำดีกว่า

ที่ใคร่ที่จะขอทำความเข้าใจกับบรรดาท่านผู้สนใจในการภาวนาทั้งหลาย ท่านอาจารย์เสาร์สอนให้บริกรรมภาวนา พุทโธ ๆ ๆ พุทโธ นี่เป็นคำบริกรรมภาวนา ในอนุสสติ ๑๐ ข้อ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ

หรืออนุสติอื่น ๆ ที่มีคำบริกรรมภาวนา ตั้งแต่ข้อ ๑-๘ เรียกว่า ต้องใช้คำบริกรรมภาวนา ตามบทหรือตามแบบในการภาวนาในข้อนั้น ๆ การภาวนาอะไรที่นึกคำบริกรรมภาวนาในใจ เมื่อเราทำแล้ว จิตจะสงบลงไปได้แค่อุปจารสมาธิ ใครจะภาวนาอย่างไรน แบบใดก็ตาม ในเวลานี้กับบริกรรมภาวนา จิตจะสงบลงไปได้แค่อุปจารสมาธิ

อุปจารสมาธิ มีความหมายเพียงใด แค่นี้ มีความหมายเพียงแค่ว่า บริกรรมภาวนาแล้ว จิตมีอาการสงบเคลิ้ม ๆ ลงไปเหมือนจะนอนหลับ แล้วจิตมีความสงบนิ่งสว่างขึ้นมา แต่ยังมีความรู้สึก เกี่ยวกับเรื่องของกาย ของลมหายใจอยู่ เรียกว่า กายยังปรากฏมีในความรู้สึก พอมีอาการเคลิ้ม ๆ ลงไปเท่านั้น คำบริกรรมภาวนาหายไปแล้ว เช่นอย่างว่าภาวนา พุทโธ ๆ ๆ หรือ ยุบหนอ พองหนอ ก็ตาม ในเมื่อจิตสงบ เคลิ้ม ๆ ลงไป เกิดความสว่างขึ้นมา จิตมีอาการนิ่ง พอนิ่งปั๊บ คำบริกรรมภาวนาหายไปหมด เพราะฉะนั้น บริกรรมภาวนาทุกอย่างทำให้จิตนิ่งสงบเป็นสมาธิ ถึงอุปจารสมาธิ เท่านั้น ไม่ถึงอัปปนาสมาธิ ในเมื่อจิตไม่ถึงอัปปนาสมาธิ จิตก็ไม่ถึงสมถกรรมฐาน เพราะฉะนั้น ผู้ที่กล่าวว่า ภาวนาพุทโธ หรือ บริกรรมภาวนา จิตสงบลงไปได้เพียงแค่นี้สมถกรรมฐานเท่านั้น จึงเป็นการเข้าใจผิด ขอทำความเข้าใจกับนักภาวนาทั้งหลายในเรื่องนี้

เมื่อบริกรรมภาวนาแล้ว จิตไม่ไปถึงอัปปนาสมาธิ เราจะทำอย่างไร ในตอนนั้น สิ่งที่จะปรากฏขึ้นในความรู้สึก อย่างที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็คือความรู้สึกที่กาย นอกจากความรู้สึกที่จะมีกายปรากฏขึ้นแล้ว ลมหายใจจะปรากฏขึ้นมา ถ้ากายปรากฏขึ้นมาให้เพ่งดูกาย เรียกว่า “กายคตาสติ” ถ้าลมหายใจปรากฏขึ้นในความรู้สึก ให้กำหนดรู้ลมหายใจ แล้วจิตผู้ภาวนายึดเอาอารมณ์อย่างนั้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ตามที่ปรากฏขึ้นตามจิตของผู้ปฏิบัติ แล้วจิตตามรู้ในอารมณ์ดังที่กล่าวมานั้น เช่น อย่างกายปรากฏ ก็ยึดเอา กายคตานุสติ กำหนดดูส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย หรือจะกำหนด ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไปจนครบอาการ ๓๒ ก็ได้ แล้วจะเป็นอุบายทำให้จิตสงบไปถึงสมถ-

กรรมฐาน คือ อปัณณาสมาธิ ที่นี้ถ้าหากว่าไม่ทำอย่างนั้น ลมหายใจปรากฏขึ้นในความรู้สึก ก็กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ตามรู้ลมหายใจไป จนกว่าลมหายใจจะละเอียด แต่ถ้าลมหายใจละเอียดแล้ว ลมหายใจหายไป จิตจะสงบเข้าไปอยู่ในอปัณณาสมาธิ โดยปราศจากความรู้สึก นึกคิด มีแต่จิตนิ่งอยู่เฉยๆ อันนี้จิตเข้าไปสู่สมถะ จิตอยู่ในจิต รู้เฉพาะในจิตอย่างเดียว สิ่งๆ ที่เรียกว่าความรู้ ย่อมไม่ปรากฏขึ้น เพราะในขณะนั้น ความรู้สึกว่ามีกายก็ไม่มี ความรู้สึกว่ามีลมหายใจก็ไม่มี เจตนาที่จะน้อมนึกถึงอะไร ในขณะนั้น ไม่มีทั้งสัน เป็นสภาวะจิตที่ไร้สมรรถภาพ โดยประการทั้งปวง อย่างดีก็แค่ทรงตัวอยู่ในความสงบนิ่ง ถ้าผู้ภาวนาติดอยู่ในช่วงนี้ จิตของท่านจะติดอยู่ในอปัณณาสมาธิ ถ้าหากว่ามีสมรรถภาพพอที่จะก้าวหน้าไปหน่อย ถ้าอย่างดีก็ไปเดินแบบฌานสมาบัติ ไปอาภาสานัญญาตนะ วิญญาณัญญาตนะ อาภิญญาญาณตนะ เนวสตัญญานาสัญญาตนะ ไปเดินสายศาสนาพราหมณ์ไป แต่พุทธกับพราหมณ์ต้องอาศัยกัน ถ้าใครสามารถทำได้ก็ดีเหมือนกัน อย่าไปปฏิเสธว่าไม่ดี แต่เมื่อทำได้แล้ว อย่าไปติด เพราะการเล่นฌานทำให้เกิดอิทธิฤทธิ์ต่างๆ ถ้ารู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ทำให้ติด ถ้าไปติดสมาธิในชั้นฌานแล้ว ภูมิจิต ภูมิใจ จะไม่เกิด ความรู้ก็จะไม่เดินถึงขั้นวิปัสสนา อันนี้เป็นเพียงทางแวง

ถ้าหากว่า จิตเมื่อคุณลมหายใจละเอียดยิ่งขึ้นไปทุกที ๆ ตามหลักปรีชาญาณ ท่านเตือนไว้อย่างหนึ่งว่า เมื่อลมหายใจทำท่าจะหายขาดไป ให้นึกว่าลมหายใจยังมีอยู่ ถ้ากายจะหายไป ท่านให้นึกว่ากายยังมีอยู่ ทั้งนี้ก็เพื่ออะไร เพื่อให้จิตของท่านไม่ปราศจากสังขาร ในเมื่อจิตเข้าไปสู่อปัณณาสมาธิ อย่างไม่มีอะไร มีแต่ความรู้สึกในจิตเป็นหนึ่งอย่างเดียว จิตไม่มีเครื่องรู้ ในเมื่อจิตไม่มีเครื่องรู้ จิตก็ไม่มีฐานที่ตั้ง ในเมื่อจิตไม่มีฐานที่ตั้ง ก็ขาดมหาสติปัฏฐาน เพราะมหาสติปัฏฐานเท่านั้น ที่จะเป็นฐานสร้างพินฐาน ของจิตให้มีความมั่นคงในการปฏิบัติ ที่นี้จิตเข้าไปอยู่ในจิตอย่างเดียว กายก็ไม่มี ลมหายใจก็ไม่มี มันก็เลยไม่มีที่ตั้ง จิตไม่มีที่ตั้ง ไม่มีพระลัก ไม่มีเครื่องรู้ สมรรถภาพทางจิต แม้จะนิ่งได้ดีก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้นึกว่ากายจะหาย

ไป ก็ให้ถือว่ากายมีอยู่ ให้จิตมันอยู่พักกาย กายเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็น
เครื่องระลึกของสติ ในเมื่อจิตมีกายเป็นเครื่องรู้ สติมีกายเป็นเครื่องระลึก
ระลึกอยู่อย่างนั้น เป็นฐานที่ตั้งของสติ เมื่อจิตมีความรู้ซึ่งเห็นความจริงของกาย
เมื่อไร เมื่อนั้นมหาสติปัญญาก็เกิดขึ้น เรียกว่า มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์
อันนั้นคือ แนวทางที่ท่านอาจารย์เสาร์ได้สอนมา

ในตอนต้นๆ อาตมาได้พูดถึงอุปจารสมาธิ ในเมื่อผู้ปริกรรมภาวนา
จิตมีอาการสงบเคลิ้มๆ ลงไป แล้วเกิดสว่าง ตรงนี้สำคัญมาก เพราะการ
ปริกรรมภาวนา ถ้าจิตสงบแล้ว มีอาการเคลิ้มๆ ลงไป จิตเกิดสว่างขึ้นมา
ความสว่างในขณะนั้น จะมีความรู้สึกว่า แสงสว่างมันพุ่งออกไปทางตา ออกจาก
ตา แล้วความสว่างจะมุ่งตรงไปด้านหน้า ในขณะที่จิตสงบลงไป อยู่ในระดับ
อุปจารสมาธิ ส่วนมากจะมีลักษณะครึ่งหลับ ครึ่งตื่น มีสติบ้าง ไม่มีสติบ้าง
บางทีก็หลงๆ ลืมๆ แล้วก็มีแสงสว่างเป็นเครื่องหมาย ความสว่างนั้นมีความ
รู้สึกส่งกระแสออกไปทางตา ทัศนภาพความสว่างมันส่งกระแสออกไปถึงไหน ๆ
จิตมันก็พุ่งไปตามแสงสว่างนั้น เมื่อจิตออกไปตามแสงสว่าง ย่อมเกิดภาพ
นิมิตต่างๆ ขึ้นมา บางทีในตอนนั้น เราอาจจะเห็นภาพคน ภาพสัตว์ หรือบางที
เห็นภูต ผี ปีศาจ ในเมื่อเห็นรูปภาพต่างๆ เราก็จะเกิดความสำคัญมั่นหมาย
ว่าสิ่งเหล่านั้นมาขอส่วนบุญ แล้วก็จะไปตั้งอกตั้งใจ แผ่ส่วนบุญให้เขาทั้งหลาย
เหล่านั้น ในเมื่อเกิดความตั้งใจขึ้นมา สภาพจิตที่กำลังเริ่มสงบมันก็เปลี่ยน
คือ เปลี่ยนจากความเป็นสมาธิ จากความสงบ เป็นความไม่สงบ คือ สมาธิ
ถอนนั่นเอง เมื่อสมาธิถอนขึ้นมาแล้ว ภาพนิมิตต่างๆ ก็หายไปหมด แม้ว่า
เราจะนึกแผ่ส่วนกุศลให้เขาเหล่านั้น มันจึงมีลักษณะคล้ายๆ กับว่า เขากลับ
บุญเรา เขาเลยไม่ยอมรับ เลยหายไปเสีย แต่แท้ที่จริงแล้ว ภาพนิมิตต่าง ๆ
ที่เรามองเห็นนั้น ไม่ใช่สิ่งใดสิ่งหนึ่งมาแสดงให้เราเห็น เป็นจิตของเราปรุง
แต่งขึ้นมาเอง ทำไมจึงต้องปรุงแต่งขึ้นมาอย่างนั้น ก็เพราะเหตุว่า เราภาวนา
แล้วเราอยากเห็น และโดยส่วนมาก ครูบาอาจารย์ที่สอนกรรมฐาน สอนให้
ลูกศิษย์นั่งภาวนา พอเลิกภาวนาแล้วมักจะถามว่า เห็นอะไรบ้าง ที่นั่นคำว่า

เห็นอะไรบ้างนั้ มันก็เลยไปฝังอยู่ในความรู้สึก ในเมื่อภาวนาลงไปแล้วทุกคนจะต้องเห็น ถ้าภาวนาไม่เห็นแล้ว แสดงว่าภาวนาไม่ได้ผล เพราะฉะนั้น เมื่อเราเมืออุปาทาน อยากรู้ อยากเห็นอยู่อย่างนี้ เมื่อภาวนาจิตสงบลงไปแล้ว สัญญาในอดีตซึ่งมันอยากกรอยากเห็นขึ้นมา มันก็ผุดขึ้นมาโดยอัตโนมัติ เสร็จแล้วมันก็แสดงภาพนิมิตต่าง ๆ ให้เราเห็น อันนี้คือ ประสบการณ์ที่จะเกิดขึ้นภายในจิตของผู้ภาวนา

ถ้าหากผู้ภาวนาเห็นนิมิตแล้วไปะใจ สมาธิตอนภาพนิมิตนั้นหายไป ก็เป็นอันว่าแล้วไป แต่ต่างว่าในเมื่อเห็นภาพนิมิตเห็นเทวดา เป็นต้น แล้วจิตไปติดอยู่กับเทวดา ไปเห็นความสวยงามของเทวดา แล้วจะรู้สึกว้ากรรมดา เทวดานั้นจะต้องอยู่บนสวรรค์ ในเมื่อเรานึกว่าเทวดาอยู่บนสวรรค์ เราก็นึกอยากจะไปดูเทวดาอยู่บนสวรรค์บ้างละ ก็เลยติดสอยห้อยตามเทวดานั้นไป ซึ่งสุดแล้วแต่เทวดาเขาจะพาไปที่ไหน ถ้าหากสมาธิอันนั้นก็เป็นอันว่าแล้วไป แต่ถ้าสมาธิไม่ถอนก็ไปติดกับภาพนิมิตของเทวดานั้น แล้วก็ตามหลังเทวดาไปในที่สุดผู้ภาวนาจะมีความรู้สึกคล้ายกับเดินตามหลังเทวดาไป เมื่อเทวดาไปไหนเขาก็ตามไป ถ้าจิตใจเรานึกว่าจะไปดูสวรรค์ ภาพนิมิตของสวรรค์ก็ปรากฏขึ้น เลยกลายเป็นเรื่องไปเที่ยวสวรรค์ ถานกถิงนรก ภาพนรกก็จะเกิดขึ้น แล้วก็กลายเป็นว่า ไปเที่ยวดูนรก สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นทางผ่านของนักบำเพ็ญจิตบำเพ็ญภาวนาทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ครูบาอาจารย์จึงแนะนำสั่งสอนว่า ในขณะที่เราทำสมาธิภาวนาอยู่นั้น ให้กำหนดรู้ลงที่จิต นิมิตภาพต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่าไปสำคัญมันหมายความว่า เป็นของจริง เป็นแต่ภาพนิมิตหลอกลวงเท่านั้น แต่สำหรับผู้ที่ปฏิบัติปัญญาพอสมควร ก็สามารถจะน้อมเอานิมิตเหล่านั้นมาเป็นเครื่องรูของจิต มาเป็นเครื่องพิจารณา มาเป็นเครื่องระลึกของสติ ก็สามารถทำสติ สมาธิ ปัญญา ให้เกิดขึ้นได้ มีความมั่นคงมีความเฉลียวฉลาดในการปฏิบัติได้เหมือนกัน แต่ส่วนมากจะหลง หลงนิมิตต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น ถ้าถือว่าเป็นจริงเป็นจัง และยังกว่านั้น บางทีอาจจะคิดว่า ภาพนิมิตต่าง ๆ ที่เห็นเหล่านั้นเราจะสำคัญว่า สิ่งเหล่านั้นคือ เจ้ากรรม นายเวร เขาจะต้องมาทวงหนี้ อะไร

ต่ออะไร ทำนองนั้น ซึ่งเป็นการเข้าใจผิด อย่างช่วยไม่ได้ เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติทั้งหลาย ขอให้มึสติสัมปชัญญะระมัดระวัง เรื่องภาพนิมิตต่างๆ ขอยืนยันว่า ภาพนิมิตต่างๆ เหล่านั้น ไม่ใช่ของจริง เป็นมโนภาพที่เราสร้างขึ้นเอง มโนภาพนั้นเราตั้งใจจะสร้างจนหรือเปล่า ไม่ได้ตั้งใจจะสร้างจน แต่เราเผลออุปาทาน อยากรู้ อยากเห็น เมื่อจิตสงบลงไประดับอุปจารสมาธิ แล้วจิตของเราอยู่ในลักษณะครึ่งหลับ ครึ่งตื่น บางครั้งก็มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ บางครั้งก็ขาดสติ ในช่วงที่เราขาดสตินั้น ภาพนิมิตจะเกิดขึ้น และภาพนิมิตอนั้นไม่ใช่ของจริง

ทำไมจึงยืนยันว่าไม่ใช่ของจริง ทำไมบางตำรับตำราเขียนว่าเป็นของจริง แล้วพระองค์ปฏิเสธว่าไม่ใช่ของจริง ก็เพราะเหตุว่า ในบางครั้งอาตมาได้เคยพิจารณาดูความตายในตัวของตัวเอง ก็อยากจะรู้ความตายมันคืออะไร คนเราเกิดมาทางไหน ไหนๆ เราก็ต้องตายอยู่แล้ว ควรจะรู้จักความตาย ก่อนที่จะตายจริง พอเสร็จแล้วก็มาพิจารณากำหนดดูความตาย ในเมื่อความตายมันปรากฏขึ้น โดยลักษณะที่จิตมันออกจากร่าง แล้วก็ไปลอยอยู่ส่วนหนึ่ง ซึ่งห่างจากร่างกายประมาณ ๒ เมตร พอเสร็จแล้วจิตมันก็ส่งกระแสลมมาตรวจร่างกาย ร่างกายที่นอนเหยียดยาวอยู่นั้น ค่อยๆ เน้าเปื่อยขึ้น อด ผุพัง ไปตามขั้นตอนของมัน ในที่สุดก็สลายตัวไม่มีอะไรเหลือ เหลือแต่ความว่าง พอเสร็จแล้ว ความว่างอันนั้นมันก็กลับเป็นขึ้นมาอีก เป็นกระดุก โครงกระดุก เป็นเนื้อ เป็นหนัง เป็นรูปร่างสมบูรณ์ กลับคืนมาอีก แล้วก็สลายตัวลงไปอีก กลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น ทนสงทเป็นเครื่องหมายแห่งความตายพอให้เราเห็นว่า ตาย นั่นก็คือ ร่างกายของเรา เพราะร่างกายของเรามันนอนเหยียดยาวอยู่ ไม่ไหวติง และสิ่งที่ทำให้เราเห็นว่า ร่างกายเน้าเปื่อย ผุพัง สลายตัวไป จิตมันออกมาจากความเป็นอย่างนั้นมาแล้ว มันก็กลับมาเป็นร่าง เป็นตัว เป็นตน อย่างเดิม แล้วร่างกายที่มองเห็นว่าสลายตัวไปนั้น มันก็ยังอยู่อย่างเก่า หากได้สลายตัวลงไปไม่ เพราะฉะนั้น จึงยืนยันได้ว่า นิมิตทั้งหลายที่ปรากฏกับผู้ภาวนาในขั้นตอนนี้ คือ นิมิตที่จิตของเราปรุงขึ้นมาเป็นภาพเองต่างหาก

ไม่ใช่เรื่องอื่นมาแสดงตัวให้เราเห็น แม้แต่ร่างกายที่ตายแล้วเน่าเปื่อย ผุพัง ลงไปก็ตาม ไม่ใช่ร่างกายเป็นตัวแทน แสดง แต่จิตตัวสังขารตัวปรุงแต่งต่างหาก ที่มันปรุงแต่งให้เป็นไปอย่างนั้น ทำให้มันจึงปรุงแต่ง เพราะเราอยากรู้ เราอยากเห็น อยากให้มันเป็นไปอย่างนั้น อันนี้เป็นอุปาทานเดิมที่เราตั้งใจไว้ว่า เราอยากจรรู้เห็นเป็นจริงอย่างนี้ ในเมื่อเราฝึกหัดจิตให้เป็นสมาธิ มีสติปัญญาพอที่จะน้อมนึกสิ่งเหล่านั้นให้เป็นไปได้ด้วยความแน่วแน่ เมื่อทำจนชำนาญมันก็ยอมเป็นไปได้ตามต้องการ

เราสร้างมโนภาพ สร้างนิมิตเหล่านั้นขึ้นมาทำไม ก็เพื่อจะเป็นอุบายสอนใจให้มันรู้จริง รู้ว่าเราจะตายจริง ตายแล้วมันต้องเน่าจริง เน่าแล้วมันจะต้องสลายตัวสลายสูญไปจริง เพื่อให้จิตมันรู้สึกสำนึกว่า ความตายนั้นใครจะเสียใจก็ตาม ไม่เสียใจก็ตาม ใครจะชอบก็ตาม ไม่ชอบก็ตาม ใครจะยินดีก็ตาม ไม่ยินดีก็ตาม ในเมื่อถึงวาระที่เขาจะต้องมีอันเป็นไป เขาจะต้องไปตามกฎธรรมชาติของเขา

พระพุทธเจ้าสอนให้พิจารณาความตาย ก็เพื่่อมุ่งประสงค์จะให้ทุกคนยอมรับสภาพเป็นจริงว่า เราจะต้องตายจริง ๆ ที่เรากลัวตาย กลัวความแก่ กลัวภัยอะไรต่าง ๆ นั้น ที่เรากลัวก็เพราะว่า เรายังไม่รู้ซึ่งเห็นจริง ในเมื่อเราไม่รู้ซึ่งเห็นจริง เราก็ไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริง เมื่อเราไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริง เราก็ยังปฏิเสธของจริงอยู่นั่นแหละ ตราบใดที่เรายังปฏิเสธของจริง เราก็เป็นทุกข์วันยังค่ำ เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมนี้ มีจุดมุ่งประสงค์ คือ

๑. เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ

๒. เพื่อให้เกิดสติ ปัญญา ซึ่งเกิดจากสมาธิ เรียกว่า สมาธิปัญญา

สมาธิปัญญานี้ คือปัญญาที่เกิดจากจิตสงบเป็นสมาธิ สามารถที่จะบันดาให้จิตเกิดความรู้ ภูมิจิต ภูมิธรรม เป็นลำดับ ซึ่งสุดแล้วแต่สมรรถภาพของผู้บำเพ็ญนั้น จะสามารถทำให้เป็นไปแค่ไหน การทำสมาธิโดยทั่วไป เราไม่จำเป็นจะต้องมีศีลก็ได้ แต่สมาธิของผู้ไม่มีศีลนั้น ไม่เป็นไปเพื่อตรัสรู้มรรค ผล นิพพาน เช่น สมาธิของนักไสยศาสตร์ เขาอาจจะบริกรรมคาถาของ

เขาแล้ว สามารถปล่อยตะปูหรือหนั ทำให้คนเจ็บหรือตายได้ อันนี้คือ
อำนาจสมาธิ ถ้าสมาธิไม่มีแล้ว หนึ่งแผ่นโตๆ เบื่อเริ่มจะทำให้เด็กได้อย่างไร
ตะปูซึ่งมันไม่มีจิตมีใจ ไม่มีวิญญาณ แล้วจะไปปล่อยเข้าท้องเขาใส่คนได้
อย่างไร ถ้าไม่มีสมาธิ แต่สมาธิเป็นไปเพื่อความทำลายนี้ มุ่งจะทำลายนี้
เป็นมิจฉาสมาธิ

อย่างทฤษฎีโยมทั้งหลายที่พากันทำสมาธิภาวนานี้ ก็ตั้งใจจะภาวนาลง
ไปแล้ว สารๆๆ ขำเพเจ้าภาวนาแล้วขอให้ถูกหอยเบอร์ อย่างนี้เป็นมิจฉาสมาธิ
ขอให้ขำเพเจ้ามีคณันต์ลอมมาก ๆ เป็นมิจฉาสมาธิ สัมมาสมาธิ มุ่งให้จิตตั้งมั่นให้
รู้จริง เห็นจริง ภายในจิตใจของตนเอง อย่างน้อยก็ให้รู้ว่า ใจของเราจิตของเรามัน
เป็นอย่างไร มันเป็นคนขบโลก ขบโกรธ ขบหลง หรืออะไรก็แล้วแต่ อ่านตัวเองให้
มันออก นั่นคือจุดที่ต้องการรู้ รู้อย่างนอกนั้นรู้นึกมากมายกายกองประการใดก็ตาม
ไม่เกิดประโยชน์สำหรับผู้นั้น ยิ่งรู้นึกก็ยิ่งยากนาน

ท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น ท่านได้ทดสอบดูแล้ว ความรู้ที่ท่าน
เคยทำมานั้น เช่น อย่างสมมติว่า ทำสมาธิได้ดีแล้ว เกิดมีอิทธิฤทธิ์ต่างๆ ทำ
เครื่องรางของขลัง มันก็วิเศษ สามารถกระทั่งรูจิตใจของคน และบางที
สามารถที่จะนึกภาวนาอยู่ทุกทีแล้ว จะนึกให้ใครเป็นอย่างไรรๆ ก็ได้ แต่เสร็จ
แล้ว ยิ่งเก่ง ก็ยิ่งกิเลสตัวโตขึ้น ท่านจึงเห็นว่า มันไม่ถูกทาง เพราะฉะนั้น
สมาธิซึ่งจัดว่าเป็นสัมมาสมาธินั้น คือ มุ่งตรงต่อ สุปปัญโน คือ ผู้ปฏิบัติ
อุสุปัญโน ปฏิบัติตรง ญาสุปัญโน ปฏิบัติเพื่อความรู้แจ้งเห็นจริง สามิ-
จิปัญโน ผู้ปฏิบัติชอบยิ่ง ตามแนวทางแห่งสังฆคุณ จึงจะได้ชื่อ สัมมาสมาธิ

ตอนนี้อาตมากล่าวว่าการทำสมาธิไม่จำเป็นจะต้องมีศีล สมาธิที่ไม่มี
มีศีลเป็นหลักประกันนั้น เป็นมิจฉาสมาธิ ผู้ภาวนาแล้วมันก็จะเกิดเป็นสัญญา
วิปัสส นึกภาวนาที่ภาวนาเก่ง แล้วบางที เสียสติไปก็เพราะศีลไม่บริสุทธิ์ ถ้าหาก
มีศีลสะอาดบริสุทธิ์ดีแล้ว ภาวนาอย่างไรไม่เกิดความเห็นผิด สัญญาวิปัสสไม่มี
เพราะศีลตัวเดียวเท่านั้นเป็นเครื่องประกันความบริสุทธิ์ของผู้ปฏิบัติ เพราะ
ฉะนั้น สาธุชนที่มุ่งจะทำบำเพ็ญเพียรทางจิต เพื่อให้บรรลุผลอันจริงจัง

จะต้องมั่นใจ หรือจะต้องตั้งใจให้แน่วแน่ว่า เราจะต้องเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ตาม
ขันธ์ของตนเอง เพราะความเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์นั้น เป็นการตัดผลเพิ่มของ
กรรม อย่างเมอวานัน เราอาจจะตบยุงอยู่หลายตัว แต่วันนี้เรามีศีล เราก็กเลิ
กการฆ่าสัตว์ เมื่อเรากเลิการฆ่าสัตว์แล้ว ผลบาปที่เกิดจากการฆ่าสัตว์ เป็นอัน
ยุติตั้งแต่ที่เราสมาทานศีลมา เพราะฉะนั้นศีลนั้น นอกจากจะเป็นขอบเขตของ
การใช้กิเลสของคนแล้ว ยังเป็นหลักประกันความบริสุทธิ์ เป็นการตัดผลเพิ่มของ
บาป

คนเราสามารถที่จะคิดได้ทั้งดีและชั่ว แต่เมื่อเรากคิดดี เราทำดีนั้น
เป็นผลดี ถ้าเรากคิดชั่ว แล้วทำชั่วด้วย อันนั้นเป็นผลเสียหาย เรื่องของความ
คิดนี้ เราห้ามไม่ได้ เพราะมันติดมาเป็นนิสัยประจำสันดานแล้ว แต่เมื่อเรากคิด
แล้ว เราก็นึกถึงศีลที่เราสมาทาน คิดจะฆ่ามันถึง ปาณาติบาต คิดจะลักมันถึง
อทินนาทาน คิดว่าจะละเมิดข้อไหน นี่ก็ถึงศีลข้อนั้น แล้วเรากก็ไม่ทำลงไป
เป็นอันว่า ยุติการทำชั่วทางกาย ทางวาจาเสียที ในเมื่อเราไม่มีการทำชั่ว ทาง
กาย ทางวาจา ผลวิบากที่จะเพิ่มปริมาณขึ้น เรียกว่าเป็นบาปกรรมที่เราจะต้อง
ไปรับผลสนองนั้น ย่อมเป็นอันสิ้นสุดลงไปแค่นั้น ส่วนของเก่าปล่อยให้มันมี
อยู่อย่างนั้น แล้วเรากก็ทำความดีใหม่เรื่อยไป เมื่อความชั่วที่เราไม่ได้ทำนั้น มัน
ห่างไปนานๆ เข้า จิตใจของเรามันก็ไม่ถึงบ่อยนัก มันก็ห่างจากความชั่วที่
เรามีอยู่ เป็นโอกาสที่จะให้เราทำดีๆ เรื่อยๆ ไป

การทำดีนี้ หรือโดยเฉพาะอย่างยิ่งการภาวนานี้ ถ้าใครไม่สามารถจะ
เข้าใจในเหตุผลต่างๆ ก็ทำไปเถอะ ทำไปอย่างที่ท่านอาจารย์เส้าที่ว่า ภาวนา
พุทโธชิ ในเมื่อตั้งใจภาวนา พุทโธ อย่างจริงจังแล้ว อย่าไปกลัวว่าจิตจะไม่
สงบ อย่าไปกลัวว่าวิปัสสนากรรมฐานจะไม่เกิดขึ้น ขอให้มันสมถะกันไว้ก่อน
อย่าไปกลัวสิ่งที่เรายังไม่มี อย่างสมมติว่า อย่างเราจะหาเงินหาทองให้มันร่ำรวย แต่
เรากลับเป็นเศรษฐี เมื่อไรจะได้เป็นสักที ทุนเราจะภาวนาให้จิตสงบแล้ว แต่ว่าเรา
กลัวว่าจะไปติดสมถะ หนึ่งๆ ที่จิตของเราไม่เคยผ่านสมถะเลย แล้วเมื่อไรมันจะถึงสมาธิ
สมถะสักที เพราะฉะนั้น อย่าไปกลัวขอให้ทำจริง.

ปรากฏการณ์ในขณะที่ทำสมาธิ

แสดงธรรม ณ วัดเบญจมบพิตร กทม. เมื่อ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๒๔

ในครั้งก่อนนั้น ได้อธิบายถึงเรื่องการทำสมาธิ ในขั้นบริกรรมภาวนา ตามแบบฉบับของท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น ท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น ท่านเป็นพระเถระที่ทรงคุณในทางการปฏิบัติ สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานของภาคอีสาน บางท่านอาจจะยังไม่รู้ว่า ท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น เป็นคนเมืองไหน อาตมาจะได้นำประวัติของท่านมาเล่าโดยย่อ ๆ ท่านอาจารย์เสาร์ และท่านอาจารย์มั่น เป็นชาวอุบลโดยกำเนิด ท่านอาจารย์เสาร์เกิดที่ อ. เมือง ท่านอาจารย์มั่นเกิดที่ อ. โง่งเจ๋ม ทั้งสองท่านนี้ ในเมื่อได้มาอุปสมบทในพระธรรมวินัยแล้ว ก็ได้ตั้งใจศึกษาธรรมวินัย เพียงแค่การให้รู้หลักธรรม อันเป็นหลักการในทางด้านจิตโดยตรง ก็เรียกว่าท่านเรียนเป็นกรรมฐานโดยตรง ในตอนแรก ๆ พระชุดักกรรมฐานในสายนี้ ก็ไม่ค่อยจะมีใครสนใจเท่าไรนัก จะเป็นเพราะเหตุใดนั้น ไม่ขอนำมากล่าว แต่จะกล่าวเฉพาะวิธีปฏิบัติของท่าน ซึ่งท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น ได้ปฏิบัติกรรมฐานเริ่มต้นด้วยบริกรรมภาวนา บริกรรมภาวนาอะไรก็ได้ ไม่เฉพาะแต่คำว่า พุทโธ อย่างเดียว เพราะบริกรรมภาวนาแต่ละอย่างนั้น เป็นแต่เพียงอารมณ์ เป็นคู่ของใจ ซึ่งผู้บริกรรมนั้นจะต้องนึกในคำใดคำหนึ่งซ้ำ ๆ ซาก ๆ จนกระทั่งทำจิตให้ติดอยู่ในคำบริกรรมภาวนานั้น

ทำไมจึงต้องทำอย่างนั้น ก็เพราะเหตุว่า โดยธรรมชาติจิตของคนเรานั้น ย่อมส่งกระแสไปสู่อารมณ์ต่าง ๆ สุดแต่แต่อารมณ์นั้น ๆ จะผ่านเข้ามา ในทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ในเมื่ออารมณ์นั้น ๆ ผ่านเข้ามาแล้ว ก็สามารถที่จะจงใจ ให้ไปเกิดความยินดี ความยินร้าย หรือความพอใจ ไม่

พอใจ สุดแต่แต่อารมณ์จะจงให้เป็นไป และการรับรู้อารมณ์ของจิตนั้น ย่อมมีอันเปลี่ยนอยู่บ่อยๆ เพียงแค่เวลาประเดี๋ยวเดียวเท่านั้น เรามีความรู้สึกนึกคิดจนนับไม่ถ้วน ดังนั้น อุบายวิธีการบริกรรมภาวนา หรือ นึกอยู่คำใดคำหนึ่ง ซ้ำๆ ซากๆ ก็เพื่อให้จิตอยู่กับคำที่นึกนั้น แล้วจิตของเราจะได้ลึกลงถึงอารมณ์สงบ จะจดจ่ออยู่เฉพาะที่คำบริกรรมภาวนาอย่างเดียว แต่การที่จะทำให้จิตจดจ่ออยู่กับคำบริกรรมภาวนาอย่างเดียวนั้น ก็ไม่ใช่เป็นของง่ายนัก เพราะว่า โดยปกติจิตของคนเราย่อมส่งกระแสไปสู่อารมณ์ต่างๆ นับไม่ถ้วน การที่จะทำให้จิตให้อยู่กับคำบริกรรมภาวนาที่เราต้องการนั้น ถ้าจะพูดถึงการบริกรรมภาวนาที่จะให้ได้ผลกันจริงๆ แทบจะไม่มีคำที่จะมาอธิบายเล่าสู่กันฟัง นอกจากจะตั้งใจนึกคำภาวนากันอย่างจริงจัง ใครจะภาวนาอย่างไร อย่างไร ก็ได้ทั้งนั้น ไม่เฉพาะแต่คำว่า พุทโธ อย่างเดียว เราจะใช้คำอื่น ๆ ก็ได้ เพราะฉะนั้น ขอท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ได้โปรดอย่ามีความเคลือบแคลงสงสัยใด ๆ ในวิธีการที่จะภาวนาให้เกิดผล มีแต่ตั้งใจทำจริง ถือหลักว่า ภาวนาให้มาก ๆ กระทำให้ชำนาญชำนาญ เมื่อเรามีความพากเพียรพยายามที่จะทำให้มาก ๆ ทำให้ชำนาญชำนาญ ทำไม่หยุด ถ้าใครสามารถที่จะตั้งใจว่าเราจะนั่งสมาธิภาวนา ให้ได้วันละ ๓-๔ ครั้ง แต่ละครั้งให้ได้ครั้งละ ๑ ชั่วโมง ถ้าสามารถที่จะทำได้ รับรองว่าจิตสงบอย่างแน่นอน แต่ฉันยังไม่ถึง พอทำไปนิดหน่อยเกิดทุกขเวทนาขึ้นมาครอบงำ แล้วเราก็หยุดเสีย ถ้าหากเราพากเพียรพยายามทำให้มาก ๆ ทำบ่อย ๆ แล้วก็ทำไม่หยุดหย่อน เราก็จะสามารถทำจิตให้สงบได้

อาตมาได้กล่าวในตอนต้นแล้วว่า ท่านทั้งหลายคงจะได้ศึกษาระยะ และมีความรู้ความเข้าใจกันมากมายพอสมควร ดังนั้น ณ โอกาสนี้ จึงใคร่จะขอเตือนท่านทั้งหลาย ให้ตั้งใจกำหนดจิตบริกรรมภาวนา ตามที่ตนชำนาญมาแล้วอย่างไร ถ้าหากท่านจะบริกรรมภาวนา พุทโธ ๆ ๆ ก็ให้ตั้งจิตอธิษฐานภายในใจของตัวเองว่า บัดนี้ ฉันจะทำสมาธิภาวนา เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เพื่อจะให้รู้แจ้งแทงตลอดตามสภาวะธรรมตามความเป็นจริง แล้วก็นึกในใจของตัวเองว่า พุทโธ ธัมโม สังขโม, พุทโธ ธัมโม สังขโม, พุทโธ ธัมโม สังขโม,

แล้วก็น้อมใจเขื่อลงไปว่า พระพุทธเจ้าอยู่ที่ใจ พระธรรมก็อยู่ที่ใจ พระอริยสงฆ์ก็อยู่ที่ใจ แล้วกำหนดลงที่ใจอย่างเดียวเท่านั้น นึกบริกรรมภาวนา พุทโธ ๆ ๆ อยู่อย่างนั้น จนกว่าจิตจะมีอาการสงบลงไป ให้พึงสังเกตจิตของตัวเองให้ดี ถ้าจิตมีอาการเคลิ้ม ๆ ลงไป คล้ายกับจะง่วงนอน ก็ให้พึงรู้เถาะว่า จิตของเรา กำลังจะเริ่มสงบแล้ว เพราะจิตที่จะสงบในเบื้องต้นนั้น ถ้าจะว่ากันอย่างตรงไปตรงมาก็คือ อาการนอนหลับ เพราะจิตเมื่อจะสงบก็มีอาการเคลิ้ม ๆ แล้วก็วูบลงไป พอวูบลงไป ก็หยุดวูบ แล้วจิตจะนิ่ง ในเมื่อจิตนิ่งแล้ว ถ้าหากจิตจะนอนหลับ มันก็หลับมิดไปเลย ถ้าหากว่าจิตจะเป็นสมาธิ พอวูบลงไปนิ่งแล้ว จิตก็จะมีอาการสว่างขึ้นมา

ซึ่งทั้งนี้ มิใช่ว่าจะเป็นในลักษณะอย่างเดียวกันทั้งหมด บางท่านก็รู้สึกว่ามีกายเบา จิตก็เบา แล้วจิตก็ก้าวเข้าไปสู่ความสงบที่ละเอียด ๆ ไม่มีอาการวูบวาบ จนกระทั่งจิตสงบแน่นิ่งไปจนถึงขั้นอุปนาสมาธิ แต่ส่วนมากในช่วงนี้ ถ้าเกี่ยวกับเรื่องบริกรรมภาวนานั้น เมื่อจิตมีอาการเคลิ้ม ๆ สงบลงไป มีอาการสว่างขึ้นแล้ว คำบริกรรมภาวนาที่นึกอยู่นั้นจะหายไป ในเมื่อคำบริกรรมภาวนาหายไปแล้ว เราก็ไม่ต้องไปนึกถึงคำบริกรรมภาวนาอีก ในตอนนั้นให้ผู้ปฏิบัติ กำหนดรู้อยู่ที่จิตของตัวเอง ถ้าหากจิตมีอาการสงบนิ่งสว่างอยู่เฉย ๆ ก็กำหนดรู้ลงที่ตนอย่างเดียว แต่ถ้าในช่วงนั้น ถ้าลมหายใจปรากฏขึ้นในความรู้สึก ก็ให้กำหนดรู้ลมหายใจ ตามรู้ลมหายใจ เพียงแต่รู้เท่านั้น อย่าไปนึกคิดอะไรทั้งนั้น ลมหายใจนั้นก็ไม่ต้องว่า ลมหายใจยาวก็ไม่ต้องว่า ลมออกสั้นก็ไม่ต้องว่า ลมออกยาวก็ไม่ต้องว่า ลมเข้าสั้นก็ไม่ต้องว่า ลมเข้ายาวก็ไม่ต้องว่า เป็นแต่เพียงกำหนดรู้ลมหายใจอยู่ โดยธรรมชาติแล้ว อย่าไปแต่งลมหายใจเป็นอันขาด ในช่วงนี้เพียงแต่กำหนดรู้เท่านั้น ถ้าหากว่า เรากำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจ ถ้าหากลมหายใจแสดงไปในอาการต่าง ๆ เช่น ลมหายใจอาจจะแสดงอาการหายใจแรงขึ้น หรือหายใจแผ่วเบาลงไป หรือบางครั้งอาจจะมองเห็นลมหายใจสว่างเหมือนกับปุยนุ่น ก็ให้กำหนดรู้ลงที่จิตอย่างเดียว รวมความว่าอะไรเกิดขึ้นลงไปภายในความรู้สึก ก็เพียงแต่กำหนดรู้เฉยอยู่ อย่าไปทำความ

เอะใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ๆ ถ้าเราไปทำความเข้าใจ หรือไปหักท้วงสิ่งที่เกิดขึ้น จิตจะถอนจากสมาธิทันที เพราะฉะนั้น ให้กำหนดรู้อยู่เฉย ๆ ในเมื่อจิตมีสิ่งที่รู้คือ ลม หายใจปรากฏอยู่ตลอดเวลา ตัวสติสัมปชัญญะจะต้องมีกำลังกล้าขึ้น สามารถควบคุมจิตให้อยู่ในสภาพสงบโดยอัตโนมัติ ขอให้นักปฏิบัติทั้งหลายพึงทำความเข้าใจอย่างนี้ และถ้าหากจิตของผู้ภาวนานั้นไม่วิ่งเข้าไปยึดลมหายใจ ก็ย่อมจะส่งกระแสออกไปข้างนอก ในเมื่อส่งกระแสความรู้สึกออกไปข้างนอก ในช่วงที่จิตมีความสงบสว่างอยู่นั้น แล้วภาพนิมิตต่าง ๆ จะปรากฏขึ้น จะเป็นภาพอะไรก็ตาม เมื่อภาพต่าง ๆ ปรากฏขึ้นแล้ว ก็ให้กำหนดรู้อยู่ที่จิตอย่างเดียวเท่านั้น อย่าไปทำความเข้าใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายนอก

ถ้าหากเราสามารถประคองจิตของเราให้อยู่ในความสงบสภาพปกติ โดยไม่ไปเอะใจอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น จิตก็จะสงบนิ่งเป็นสมาธิอยู่ตลอดไป ถ้าหากเกิดเอะใจขึ้นมาเมื่อไร แล้วสมาธิก็จะถอน ภาพนิมิตนั้นก็หายไป ในตอนนั้นมีความสำคัญมากสำหรับนักปฏิบัติ ถ้าหากเรามีความรู้สึกว่า ภาพนิมิตต่าง ๆ เป็นสิ่งอันมาแสดงให้เราเห็น เราเห็น บางทีเราอาจจะเข้าใจผิด เช่น อย่างเห็นภาพผี เปรต หรือเทวดา เป็นต้น บางท่านอาจจะคิดว่า สิ่งทั้งหลายเหล่านั้น เขามาขอส่วนบุญเรา แล้วเราก็ไปนึกแผ่ส่วนบุญกุศลให้เขา ในเมื่อนึกขึ้นมาอย่างนั้นจิตก็ถอนจากสมาธิ ภาพนิมิตทั้งหลายนั้นก็หายไป อันนี้ไม่ค่อยจะร้ายแรงเท่าไรนัก แต่ถ้าหากบางท่าน อาจจะมีความรู้สึก หรือมีความเห็นนอกเหนือไปกว่านั้น โดยสำคัญว่าภาพนิมิตทั้งหลายเหล่านั้น เป็นสิ่งที่เขามาเพื่อจะดลบันดาลจิตใจของเรา ให้เกิดความสงบ ให้เกิดความรู้ แล้วบางทีเราอาจจะเผลอ ๆ น้อมรับเอาสิ่งนั้น เข้ามายังสู้อยู่ในตัวของเรา แล้วสภาพจิตของเรา จะกลายเป็นในลักษณะที่เรียกว่า สภาพผีสิง นี่ถ้าหากเราไปสำคัญว่าสิ่งเหล่านั้น เป็นต้นเป็นตัวตนมา หรือเป็นสิ่งอันขึ้นมา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าหากไปมองเห็นภาพนิมิตของผู้ที่เราเข้าใจว่าเป็นผู้พิเศษ มาปรากฏกายให้เรามองเห็นแล้ว เราอาจจะน้อมเอาภาพนิมิตนั้นให้เขามาส่วนตัวของเรา หรือสู่อุจจิตใจของเรา เพราะความเข้าใจผิดว่า สิ่งที่มาเห็นนั้นเป็นสิ่งที่มาจากท่อน ในเมื่อเราน้อม

เข้ามาแล้ว จะมีอาการคล้าย ๆ กับว่า มีสิ่งเข้ามาทรงอยู่ในจิต หลังจากนั้นเราก็จะกลายเป็นคนทรงไป อันนี้เป็นสิ่งที่เราควรจะมีระดับหวังให้มาก ๆ การภาวนาหรือการทำจิตนี้ เราไม่ได้มุ่งให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งมาช่วยดลบันดาลให้เราเป็นผู้รู้ ผู้เห็น เราต้องการจะทำให้จิตมีความสงบนิ่งเป็นสมาธิ โดยความเป็นอิสระของจิตเอง ถ้าหากจิตจะเกิดความรู้ ความเห็น อะไรขึ้นมา ก็เป็นสมรรถภาพของจิตเอง ไม่ใช่สิ่งอื่นบันดาล เพราะฉะนั้น ขอให้แก่นักศึกษาระยะและนักปฏิบัติทั้งหลายพึงทำความเข้าใจ ในเรื่องนิมิตต่าง ๆ ถ้าหากว่าท่านไม่ไปพะใจหรือไม่ไปสำคัญว่านิมิตต่าง ๆ ซึ่งไปปรากฏขึ้นนั้น เป็นสิ่งอื่นมาดลบันดาลให้เราเห็น เราเห็น ทำความรู้สึกว่าภาพนิมิตนั้น เกิดขึ้นจากจิตของเรา จิตของเรา นั้นแหละเป็นผู้ปรุงแต่งขึ้นมา เพราะเรามีความสำคัญว่า เราอยากรู้ อยากเห็น ในเมื่อเราอยากรู้ อยากเห็น พอจิตสงบเคลิ้มลงไปอยู่ในระดับแห่งอุปจารสมาธิ ในตอนนั้นจิตของเราจะผ่นต้นัก ถ้าหากเรานึกถึงอะไรแล้วจะเกิดเป็นภาพนิมิตขึ้นมา ถ้าหากเราสามารถกำหนดจดจ่อรู้งจิดอย่างเดี่ยว โดยไม่สำคัญมันหมายในนิมิตนั้น ๆ ภาพนิมิตจะเป็นอุปกรณ์การปฏิบัติของท่านผู้มีสติปัญญา โดยกำหนดรู้อยู่ที่จิต แล้วภาพนิมิตที่มองเห็นนั้นจะแสดงปฏิกิริยาเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ถ้าจิตของท่านผู้ปฏิบัติ นั้น มีสมาธิมั่นคงพอสมควรก็จะสามารถกำหนดเอานิมิตเหล่านั้น เป็นเครื่องหมายแห่งความรู้ เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ บางทีภาพนิมิตนั้นอาจจะแสดงเรื่องอสุภกรรมฐาน หรือธาตุกรรมฐาน ให้เราเห็นก็ได้ ในเมื่อเป็นเช่นนั้น ก็จะสามารถทำสติสัมปชัญญะของเราได้จน แล้วเมื่อสติสัมปชัญญะของเราได้จนแล้ว จิตก็จะสงบรวมตัวสู่ความเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า อัปปนาสมาธิ

เรื่องปัญหา อัปปนาสมาธินั้น บางท่านอาจจะเข้าใจว่า อัปปนาสมาธิ ก็คือความเป็นหนึ่งของจิต หรือเอกัคคตาจิต ไม่สามารถที่จะเกิดความรู้ความเห็นอะไรขึ้นได้ จริงอยู่ ผู้ปฏิบัติในขั้นต้น จะเป็นการบริกรรมภาวนาก็ตาม หรือจะเป็นการพิจารณาอะไรก็ตาม เมื่อจิตสงบลงไปนั้นอยู่ในความเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า เอกัคคตา ในช่วงต้น ๆ นั้น จิตอาจจะไม่สามารถบันดาลให้เกิดความรู้

ความเห็นขึ้นมาได้ แต่ถ้าหากว่าท่านผู้หนึ่ง เคยพิจารณากรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งจนชำนาญ ด้วยการน้อมนึกคิดแล้ว เมื่อจิตนิ่งไปเป็นอัปปนาสมาธิ จิตก็จะสามารถบันดาลให้เกิดความรู้ ความเห็น ในภูมิจิต ภูมิธรรม ขึ้นมาได้ ดังนั้น เราจึงสามารถแบ่งขั้นของอัปปนาสมาธิได้ ๒ ตอน

ตอนแรกจิตสงบนิ่งลงไปเป็นหนึ่งอยู่ในอัปปนาสมาธิ ถ้าอยู่เป็นสมาธิในขั้นนี้ จะไม่สามารถเกิดความรู้ความเห็นอะไรขึ้นมา เพราะจิตอยู่ในฌาน ย่อมเพ่งอยู่ในจุด ๆ เดียว แต่ถ้าหากว่าจิตที่เคยพิจารณาวิปัสสนากรรมฐานมาแล้วก็ดี หรือเคยพิจารณาสุกกรรมฐานมาแล้วก็ดี เคยพิจารณาธาตุกรรมฐานมาแล้วก็ดี เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปเป็นหนึ่งแล้ว จะมีลักษณะคล้าย ๆ กับจิตถอนตัวออกจากร่าง แล้วก็ส่งกระแสความรู้สึกของร่างกาย จิตจะมองเห็นภายใน ลักษณะต่าง ๆ จะเป็นหนึ่งอยู่ หรืออ่อนอยู่ ก็ตาม เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตก็จะสงบนิ่งเฉยสว่างอยู่ และกายที่มองเห็นอยู่ในความรู้สึกของจิตนั้น ก็จะแสดงกิริยาเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะต่าง ๆ ถ้าหากว่าท่านผู้หนึ่งพิจารณาสุกกรรมฐานมาจนชำนาญ ด้วยการน้อมนึก จิตก็จะสามารถรู้เรื่องอสุกกรรมฐานโดยอัตโนมัติ โดยที่กายที่มองเห็นอยู่นั้นจะแสดงอาการขนออก แล้วก็มีนาเหลือง ใหล เนื้อหนังหลุดออกไปเป็นชิ้น ๆ แล้วยังเหลือแต่โครงกระดูก ในที่สุดโครงกระดูกก็จะแหลกละเอียดลงไป เป็นจุลไป แล้วก็หายไป ในที่สุด เหลือแต่ความว่าง

ในเมื่อจิตว่างแล้ว จิตก็จะสามารถก่อตัว รูปร่างของโครงกระดูก ซึ่งจะมาประสานกันเป็นโครงกระดูก แล้วก็จะเกิดมีเนื้อหนัง กลับคืนมาอยู่ในสภาพเป็นร่างสมบูรณ์อยู่อย่างเก่า จะมีอาการเป็นไป กลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น จนกว่าจิตจะถอนออกมาจากสมาธิ และในขณะที่จิตรู้เห็นนั้น จะมีลักษณะคล้าย ๆ กับว่า รู้เห็นด้วยทางจิตอย่างเดียว ไม่ได้เกี่ยวข้องกับประสาทส่วนกาย คือไม่ได้เกี่ยวข้องกับประสาทส่วนตา เป็นความรู้ ความเห็นของจิตล้วน ๆ

แต่ถ้าหากว่าท่านผู้เคยพิจารณาธาตุกรรมฐาน ก็จะมองเห็นร่างกายนี้แหลกละลายลงเป็นดิน เป็นนา เป็นลม เป็นไฟ อย่างละเอียดถี่ถ้วน แล้วก็จะหายไป กลายเป็นความว่าง

ถ้าหากท่านผู้เคยพิจารณาวิปัสสนากรรมฐาน เช่น พิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปแล้ว แล้วจิตก็จะมีนิมิตอะไรขึ้นมา ซึ่งสุดแล้วแต่จิตจะปรุงขึ้นมา แต่ความปรุงแต่งในขณะนั้น จิตกับสิ่งที่รู้เห็นนั้นคล้ายกับว่า ไม่มีความสัมพันธ์กันเลย ในตอนนั้นจิตกับสิ่งที่แยกกันออกเป็นคนละส่วน สิ่งที่รู้หนึ่งก็แยกอยู่ส่วนหนึ่ง ตัวผู้รู้ก็จดจ่ออยู่กับส่วนหนึ่ง และส่วนความเปลี่ยนแปลงที่มันจะแสดงไปในลักษณะแห่งพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้นก็จะมียันแสดงไปเอง ถ้าหากท่านผู้ฟังอาจจะมีความสงสัยว่า การแสดงอย่างนั้นใครเป็นผู้แสดง ก็จิตนั้นแหละเป็นผู้ปรุงแต่งขึ้นมา เป็นตัวปัญญาความรู้ ในเมื่อจิตปรุงแต่งขึ้นมาด้วยความรู้เท่าเอาทัน ด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่รู้ จิตก็รู้สึกรู้ว่า คล้าย ๆ กับว่า สิ่งที่อยู่อีกส่วนหนึ่ง และตัวผู้รู้ก็จดจ่ออยู่กับส่วนหนึ่ง ในตอนนั้นเรียกว่า จิตกับอารมณ์สามารถแยกออกจากกันคนละส่วนก็ได้ อันนี้คือลักษณะปรากฏการณ์ที่จะเกิดขึ้น ภายในจิตของผู้ปฏิบัติ เริ่มต้นแต่ปริกรรมภาวนา หรือในขั้นพิจารณาสุกกรรมฐาน ชาติกรรมฐาน หรือพิจารณาพระไตรลักษณ์ในขั้น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งเรียกว่าขั้นวิปัสสนา ขอให้ท่านนักปฏิบัติทั้งหลายพึงทำความเข้าใจดังที่กล่าวมาแล้วนี้

ถ้าหากสมมติว่า เราจะไม่พิจารณาอะไรละ เป็นเพียงแค่เราจะปริกรรมภาวนาให้จิตสงบอย่างเดียวเท่านั้น แล้วจิตของเราสามารถที่จะก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนาได้หรือไม่ อันนี้ขอตอบว่า สามารถที่จะก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนาได้ โดยที่ผู้ปริกรรมภาวนา ทำจิตให้สงบนิ่งลงไป เริ่มต้นจากอุปจารสมาธิ จนกระทั่งถึงอัปปนาสมาธิ ๆ ในลักษณะที่จิตนิ่งอยู่ในจุดเดียว ไม่มีสิ่งปรากฏขึ้นในจิต มีการสงบนิ่ง มีลักษณะนิ่งและสว่างใสอยู่ในความรู้สึกอย่างเดียว ความรู้อย่างไรไม่เกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้น วิปัสสนากรรมฐานเกิดขึ้นได้อย่างไร วิปัสสนากรรมฐานจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อจิตถอนออกจากความเป็นเช่นนั้นแล้ว มาเกิดความรู้สึกนึกคิดขึ้นมา ผู้ปฏิบัติที่ฉลาดก็ฉวยโอกาสกำหนดความคิดนั้น จิตคิดอะไรขึ้นมากกำหนดรู้ คิดอะไรขึ้นมากกำหนดรู้ เพียงแต่รู้ว่ามีความคิดอย่างเดียวเท่านั้น

รู้แล้วก็ไม่ต้องไปช่วยจิตคิดอะไรเพิ่มเติม หรือวิพากษ์วิจารณ์ เป็นแต่เพียงว่า
 สิ่งใดเกิดขึ้นกับจิต ร้อยอย่างนั้น และสิ่งใดดับไปก็รู้ เกิดขึ้นแล้วมันก็เป็นทุกข์
 เกิดขึ้นมาแล้วก็เป็นอย่างนั้น อะไรทำนองนั้น ไม่ต้องไปนึกคิดในขณะนั้น ถ้า
 หากเรานึกคิดแล้วสมาธิมันจะถอนขึ้นมาอีก เราจะไม่มีสมาธิควบคุมจิตของเรา
 ให้จดจ่อต่อความคิดที่เกิดขึ้นนั้นได้ เพราะฉะนั้น ตอนนั้นให้นักปฏิบัติพึงระวังให้ดี
 เมื่อออกจากสมาธิในชั้นบริกรรมภาวนา ถ้าจิตสงบนิ่งเป็นอัปนาสมาธิแล้ว เมื่อจิต
 ถอนออกจากสมาธิ อย่าด่วนออกจากสมาธิทันทีทันใด ให้ตามกำหนดรู้ความคิดของ
 ตัวเองเรื่อยไป จนกว่าจะถึงเวลาอันสมควร จึงค่อยเลิก หรือจึงค่อยออกจากที่นั่งสมาธิ

ในเมื่อออกจากที่นั่งสมาธิแล้ว มิใช่ที่เราจะหยุดกำหนดรู้อารมณ์ หรือรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตในทันทีทันใดก็หาไม่ เราจำเป็นจะต้องกำหนดรู้ความรู้สึกนึกคิดของเราอยู่ตลอดเวลา แม้แต่ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เราก็ให้ตั้งสติ กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวไปมาของ กาย วาจา และใจ ของเราอยู่ตลอดเวลา การตามรู้ตามเห็น ความเคลื่อนไหว กาย หรือการพูด การนึก การคิด ด้วยความมีสติสัมปชัญญะจดจ่ออยู่นั้นแหละ คือการปฏิบัติธรรม แบบที่เรียกว่า สามารถให้จิตเกิดความรู้ความฉลาดขึ้นมาได้

ในตอนต้น ๆ มีผู้คนมาเตือนว่า อยากจะให้แสดงธรรมะเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน แต่ก่อนที่จะพูดถึงธรรมะ ซึ่งเกี่ยวกับชีวิตประจำวันนั้น จะขอทำความเข้าใจกับบรรดาท่านทั้งหลายก่อนว่า คำว่า ธรรมะ นั้นคืออะไร และธรรมะนั้นอยู่ที่ไหน คำว่า ธรรมะ ก็คือ กายกับใจ แต่ว่าธรรมะคือ กายกับใจ เป็นธรรมะที่เป็นสภาวะธรรม ไม่ใช่ธรรมะคำสอน สภาวะธรรมเป็นธรรมะที่เป็นเครื่องรู้ของพระสัพพัญญู พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ โดยปกติของธรรมะอันเป็นสภาวะธรรมนั้น ย่อมเป็นไปตามกฎธรรมชาติ กฎธรรมชาติของธรรมะอันเป็นสภาวะธรรมที่จะพึงเป็นไปนั้น ก็คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความทนอยู่ไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นตัวเป็นตน คือมีการสลายตัวนั่นเอง เข้าในหลักที่ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกย่อมมีความปรากฏขึ้นในเบื้องต้น และมีความทรงอยู่ชั่วขณะหนึ่ง ในที่สุดก็สลายตัว

การปฏิบัติธรรมะเกี่ยวกับกายกับใจของเราเนี่ย เราจะเริ่มต้นปฏิบัติแต่เมื่อไร การปฏิบัติธรรมะเกี่ยวกับกายกับใจเนี่ย เราจะเริ่มต้นตั้งแต่ที่เราเริ่มต้นจากท่อนมาแล้ว เมื่อเราเดินจากท่อนมาแล้ว เราจะต้องคิดว่า เราทำอะไรเกี่ยวกับร่างกาย จะต้องเข้าห้องน้ำ จะต้องแปรงฟัน จะต้องอาบน้ำชำระกาย จะต้องขี้ถ่าย ซึ่งเป็นกิจวัตรประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าหากเราจะใช้การพิจารณากรรมฐานพร้อม ๆ กันไป เราก็จะได้ปัญหาเกิดขึ้นมาว่า ทำไมเราจึงต้องแปรงฟัน ที่เราต้องแปรงฟันเพราะว่า ฟันมันเป็นของสกปรก ทำไมเราจึงต้องอาบน้ำ ที่เราอาบน้ำก็เพราะว่า ร่างกายมันเป็นของสกปรก ถ้าเรามีปัญหาอย่างนี้ เราก็จะได้คำตอบอย่างนี้ ในเมื่อได้คำตอบอย่างนั้นขึ้นมา เราก็ได้กรรมฐานในข้อสุกกรรมฐาน อันนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับส่วนตัวของเรา ถ้าหากผู้ปฏิบัติปัญญาน่าจะต้องคิดกว้างขวางไปหน่อย ว่าทำไมเราจึงต้องทำความสะอาดร่างกาย เพราะถ้าเราปล่อยให้ร่างกายมันสกปรก มันก็เป็นบ่อเกิดแห่งโรคภัยไข้เจ็บ และเราก็ได้ความรู้กว้างขวางออกไป อันนี้คือหลักการปฏิบัติธรรมะเกี่ยวกับชีวิตประจำวันในขั้นต้น

และในขั้นต่อไป เราจะต้องพิจารณาว่า ก่อนอื่นนี้เราจะต้องทำอะไรเกี่ยวกับตัวเองหรือบุคคลในครอบครัวที่เรารับผิดชอบอยู่ เราจะต้องหุงหาอาหารรับประทาน เราจะต้องดูแลความสุขทุกข์ของคนภายในครอบครัวที่เรารับผิดชอบ หน้าที่ของความเป็นบิดาคืออะไร หน้าที่ของความเป็นมารดา คืออะไร หน้าที่ของความเป็นลูกคืออะไร เราจะต้องพิจารณาดูให้รอบคอบ และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ข้าวปลาอาหารที่เราได้มารับประทานนั้น เราได้มาจากไหน เราสามารถที่จะดลบันดาลเนรมิตเอาได้ทุกอย่างทุกอย่างหรือ หรือว่าเราจะต้องมีการซื้อขายแลกเปลี่ยนกันเอามา ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็รู้ว่า เราจะต้องไปแลกเปลี่ยนซื้อหาเอามา เราจึงจะได้มาทำรับประทาน

ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็มีความจำเป็นที่จะต้องก้าวไปสู่สังคัม ในเมื่อเราก้าวไปสู่สังคัม เราจะปฏิบัติต่อสังคัมอย่างไร เช่น เราต้องการอาหาร เราไปซื้อ เราก็ไปซื้อแลกเปลี่ยนเอามา ถ้าเราเป็นผู้ซื้อ เขาให้ของเรามา

เราก็ให้เงินเขาไป มันก็เป็นการสมมูลกัน ในลักษณะที่ถ้อยถ้อยอาศัยซึ่งกัน
และกัน เป็นการปฏิบัติชอบด้วยศีลธรรม แต่ถ้าหากสมมติว่า เราอาจจะคิดว่า
เราจะไม่ซื้อ คอยฉวยโอกาสเมื่อเจ้าของเผลอ เราก็หยิบฉวยเอามา แล้วมันจะ
ผิดศีลข้อไหน มันก็ผิดศีลข้อ อทินนาทาน และมันก็เกิดเป็นหลักศีลขึ้นมา
แล้ว เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมนี้ อย่าเพิ่งเข้าใจว่าเราต้องนั่งหลับตา
บริกรรมภาวนาอย่างเดียว ถ้าหากเราต้องการจะปฏิบัติธรรมเกี่ยวกับภายใน
กรอบกรวยของเรา ให้มันเป็นไปด้วยความเป็นระเบียบเรียบร้อย อย่าให้มี
อะไรขาดตกบกพร่อง ผู้สมาธิสมาธิ ก็เล็งสมาธิสมาธิให้สมบูรณ์ ผู้สติก็
เล็งสติให้สมบูรณ์ โดยยึดหลักว่า มาตามีตูปฏฐาน เอตมมจกมตมม การ
อุปัฏฐากเล็งดูสมาธิสมาธิ เป็นมงคลอันสูงสุด

ถ้าท่านเป็นนักปฏิบัติธรรม แต่ยังปล่อยให้กรอบกรวยของท่านต้อง
ลำบากอยู่ การปฏิบัติธรรมอาจจะไม่เป็นไปโดยสะดวกและเรียบร้อย ดังนั้น ผู้
ตั้งใจปฏิบัติธรรมเพื่อไปสู่ความสงบและสันติสุขกันจริง ๆ ขอได้โปรดพิจารณา
ถึงชีวิตประจำวัน หน้าที่ความเป็นพ่อบ้านแม่เรือน หน้าที่ความเป็นบุตรธิดา
ควรจะปฏิบัติต่อกันอย่างไร และเราควรจะปฏิบัติต่อสังคมอย่างไร สิ่งเหล่านี้
เป็นหน้าที่ของนักปฏิบัติจะพึงพิจารณา เมื่อเราพิจารณารอบคอบแล้ว ก็ทำถูก
ต้องตามประเพณีของผู้ครองเรือน มันไม่มีอะไรเป็นเหตุให้กระทบกระเทือน
จิตใจ เมื่อถึงโอกาสที่เราจะนั่งสมาธิภาวนา ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็เรียบร้อยหาย
กังวล จะบริกรรมภาวนาจิตมันก็สงบได้ง่าย เมื่อจิตสงบแล้ว ก็สามารถรู้ความ
เป็นจริงของการครองเรือนได้อย่างเด่นชัด เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมนั้น
คือปฏิบัติเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน ซึ่งเราประสบเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมอยู่ทุก
ลมหายใจนั้นแหละ เพราะสิ่งเหล่านั้น เป็นสภาวะธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต
เป็นเครื่องระลึกของสติ ใกล้เคียงมากคือ กายกับใจของเราเอง นั่นคือหลัก
การปฏิบัติธรรมเกี่ยวกับชีวิตประจำวันของนักปฏิบัติ และทั่ว ๆ ไป โดย
เฉพาะอย่างยิ่ง การทำสมาธิภาวนา ถ้าหากสมมติว่าใครก็ตาม มาภาวนาจิต
สงบแล้ว เกิดความขี้เกียจคร้าน เบื่อหน่ายไม่เอาธุระกิจการงาน อันนั้นก็ไม่ใช่

ถูกต้อง อย่างสมมติว่า ใครภาวนาเป็นแล้ว เดิมเป็นคนขี้เกียจที่จะจัดการ
บ้านการเรือนให้เรียบร้อย ภาวนาเป็นแล้วหมั่นขยันขัน รู้จักหน้าที่ของตนเอง
เป็นอันดีแล้วก็มีคุณสมบัติสุจริตต่อคนในครอบครัว ซื่อสัตย์สุจริตต่อหน้าที่
การงานที่เรารับผิดชอบอยู่ อันนั้นจึงได้ชื่อว่า เป็นการภาวนาที่ถูกต้อง

การกล่าวธรรมะ พอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาสำหรับท่านทั้งหลาย
สำหรับวันนั้นก็เห็นว่า เป็นเวลาอันสมควร ความจริงนั้นการฟังธรรมนั้น ควรจะได้
นั่งสมาธิไปด้วย ดังนั้น ณ โอกาสต่อไปนี้ ขอเชิญบรรดาท่านทั้งหลาย ได้
โปรดเตรียมนั่งสมาธิ ตามแบบฉบับที่ตนเคยปฏิบัติมาแล้วอย่างไร

ขอทุกท่านจงดำริมจิตของตนให้รู้สิ่งที่จิต แล้วยึดเหนี่ยวเอาปริกรรม
ภาวนา หรืออารมณ์เป็นเครื่องรูของจิตอย่างใดอย่างหนึ่ง ตามที่ตนเคยชำนาญ
มาแล้ว แล้วก็ กำหนดจดจ่อรูลงที่จิตอย่างเดียว เพราะจิตเป็นพื้นฐานให้เกิดความรู
จิตเป็นพื้นฐานให้เกิดธรรมะ ธรรมะทุกอย่างเกิดที่จิต เพราะจิตเป็นสร ตัวสร
ภายในจิตของเรานั้นแหละคือพุทธะ พุทโธ แปลว่า ผู้รู้ พุทโธ แปลว่า ผู้ตน
พุทโธ แปลว่า ผู้เบิกบาน ในเมื่อท่านกำหนดรูลงที่จิตด้วยปริกรรมภาวนาอย่างใด
อย่างหนึ่ง เช่น นึกถึง พุทโธ เป็นต้น เมื่อนึกถึง พุทโธ ๆ ๆ สติสัมปชัญญะ
ไม่ต้องกำหนดหมาย เมื่อเรานึกถึงพุทโธแล้ว สติสัมปชัญญะมาเอง เพราะว่าจิต
เป็นผู้ระลึกเรียกว่า พุทโธ เมื่อเราตั้งใจจะนึกถึงคำว่า พุทโธ ความตั้งใจก็
เกิดขึ้น ความตั้งใจนั้นแหละ คือตัวสติ ให้กำหนดจิตนี้กับปริกรรม พุทโธ ๆ ๆ
อยู่อย่างนั้น ถ้าหากท่านผู้ใดจะภาวนา พุท พร้อมลมเข้า โธ พร้อมลมออก
ก็ได้ ถ้าภาวนา พุท พร้อมลมเข้า โธ พร้อมลมออก มันยังมีช่วงห่างอยู่ จิต
สามารถส่งกระแสไปในที่อื่นได้ ก็ให้ปล่อยลมหายใจเสีย แล้วก็นึก พุทโธ ๆ ๆ
ให้เร็ว ๆ เข้า หน้าที่ของท่านมีแต่เพียงนึกว่า พุทโธ ๆ ๆ อย่างเดียว แล้วก็
อย่าไปนึกว่าเมื่อไรจิตจะสงบ เมื่อไรจิตจะรู้ เมื่อไรจิตจะเห็นอะไร เพราะ
การภาวนานี้ไม่ใช่เพื่อเห็น ภาวนาเพื่อให้จิตสงบนิ่งลงเป็นสมาธิ เพื่อให้รู้
สภาพความเป็นจริงของจิตของตัวเอง ว่ามีสภาพเป็นอย่างไร แม้แต่เรากำหนด
ปริกรรมภาวนาลงไป เราก็สามารถรู้ได้ทันทีว่า จิตของเราอยู่กับคำปริกรรม

ภานาหรือไม่ว่า เมื่อเรารู้ว่าจิตของเราอยู่กับกำบริกรรมภานา ก็กำหนดจดจ่อที่จิต แล้วก็นึก พุทโธ ๆ ๆ อย่างนั้น เมื่อจิตผลจาก พุทโธ ไปนึกถึงสิ่งอื่น เรารู้ว่าจิตของเราไม่อยู่ใน พุทโธ ไปอยู่กับสิ่งอื่น เราก็เอามาไว้กับคำว่า พุทโธ ตามเดิม เมื่อจิตอยู่กับ พุทโธ ก็นึกว่า พุทโธ ๆ ๆ อย่างนั้น เมื่อจิตผลจาก พุทโธ ไปนึกถึงสิ่งอื่น เรารู้ตัวแล้วก็รีบเอากลับคืนมา ให้อยู่กับ พุทโธ ก็มีแก่นสำหรับการบริกรรมภานา

หากท่านผู้ใดจะพิจารณาอะไรตามที่ตนถนัดมา ถิ่นน้อมจิตพิจารณาไปตามแนวทางที่ตนเคยชำนาญ ท่านเคยภานา “สัมมา อรหัง” ก็ภานา “สัมมา อรหัง” เรื่อยไป ถ้าภานา “ยุบหนอ พองหนอ” ก็ “ยุบหนอ พองหนอ” เรื่อยไป กำบริกรรมภานาทุกอย่าง เป็นบริกรรมภานา เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นเครื่องล่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ เมื่อเรามานึกถึงสิ่งเดียวบ่อย ๆ เข้า นึกให้มาก ๆ ทำให้มาก ๆ จนชำนาญ จิตของเราติดอยู่กับกำบริกรรมภานานั้น แล้วจิตของเราก็นิ่งลงถึงสิ่งอื่น จะมานึกอยู่กับกำบริกรรมภานา

ในขั้นต้น ๆ นี้ จะรู้สึกตัวที่จิตอยู่กับคำภานาเป็นส่วนมาก ในบางครั้งก็จะนึกถึงสิ่งอื่น เมื่อนึกถึงสิ่งอื่นเมื่อไรแล้ว ก็เอามาไว้กับกำบริกรรมภานา เมื่อภานาจิตสงบลงไป หากจะมีอาการอะไรเกิดขึ้น เช่น ร่างกายมีอาการสั่น หรือโยกโคลง หรือมีความรู้สึกคล้าย ๆ กันว่า ตัวลอยอยู่บนกลางอากาศ รู้สึกตัวใหญ่โตพองขึ้น รู้สึกตัวเล็กลง หรือเกิดความสว่างขึ้นมา อย่าไปสำคัญมั่นหมายในเหตุการณ์นั้น ให้กำหนดรู้ดังที่จิตอย่างเดียวนั้น เมื่อเราสามารถกำหนดรู้ดังที่จิตอย่างเดียว จิตก็สามารถที่จะมีความสงบละเอียดขึ้นไปเรื่อย ๆ ถ้ายังจิตมีความสงบละเอียดยิ่งเข้าไปเท่าไร อาการแห่งความบีบคั้น สุข ย่อมเกิดขึ้น เมื่อจิตมีสุขเป็นเครื่องบำรุงเลี้ยง จิตก็มีความสบาย จะมีอาการเบาจิต เบากาย จิตก็สงบ กายก็สงบ คือจิตสงบจากอารมณ์วุ่นวาย กายก็จะสงบจากทุกขเวทนา คือ ความเจ็บปวด เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตก็ไม่ทุรนทุราย ไม่ดิ้นรน มุ่งหน้าต่อความสงบเรื่อยไป จนกระทั่งผ่านอุปจารสมาธิ

แล้วก็เข้าไปสู่อัปนาสมาธิ เมื่อจิตเข้าไปสู่อัปนาสมาธิ จิตจะมีลักษณะหนึ่ง
สว่าง เด่น ร้อยูเฉพาะจิตอย่างเดียว

อันนี้เป็นสมาธิในขั้นต้น ซึ่งเรียกว่า ปฐมสมาธิ ปฐมจิต ปฐมวิญญาณ
มโนธาตุ เมื่อท่านสามารถทำได้ถึงขนาดนี้ ท่านก็จะสามารถรู้สภาพความเป็น
จริงของจิตดั้งเดิมของท่าน และเมื่อจิตถอนจากสมาธิแล้ว ท่านจะได้เครื่องรู้
เครื่องวัดทันทีว่า จิตอยู่ในความสงบนิ่งเป็นอย่างไร เมื่อจิตออกมารับอารมณ์แล้ว
เป็นอย่างไร นี่คือสิ่งที่เราต้องการ ต้องการเห็น ซึ่งเกี่ยวกับการภาวนา ส่วนการ
เห็นภาพนิมิตต่าง ๆ นั้น เป็นแต่เพียงผลพลอยได้ ซึ่งเกิดจากความสงบของจิตเท่านั้น
แต่ถ้าภาพนิมิตเกิดขึ้นมาแล้ว เราเอาจิตไปติดอยู่กับภาพนิมิตนั้น เราจะรู้แต่สิ่ง
ภายนอก แล้วจะไม่รู้สภาพความเป็นจริงของสิ่งภายในว่าเป็นอย่างไร ในเมื่อ
เป็นเช่นนั้นเราก็จับจุดแห่งสมาธิไม่ถูก บางทีอาจจะไปสำคัญว่า ภาพนิมิตต่างๆ
ที่มองเห็นนั้นเป็นภูมิวิปัสสนาไป แต่แท้ที่จริงนั้น มันเป็นเพียงความฝันในขั้น
นี้ เพราะจิตเมื่อสงบเคลม ๆ ลงไปแล้ว จิตจะมีลักษณะคล้าย ๆ กับไม่มีสติ จิต
จะมีอาการเลื่อนลอย เกว้งคว้าง ไม่มีที่เกาะ ไม่มีที่ยึด เมื่อจิตนึกถึงสิ่งใดขึ้น
มา จิตก็จะเกิดภาพนิมิตสิ่งนั้น แล้วจิตก็จะไปรู้กับนิมิตภายนอก ไม่รู้เข้ามา
ภายใน คือฐานที่ตั้งของจิต ว่าอยู่ที่ตรงไหน

เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติเมื่อทำจิตได้มาถึงขั้นนี้ ให้พยายามน้อม
จิตเข้ามาสู่ภายใน อย่างน้อยก็รู้ลมหายใจ ถ้าไม่รู้ลมหายใจ ท่านควรจะกำหนด
อยู่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น กระทบโลกศรัทธา กระดูกหน้าอก กระดูก
แขน กระดูกขา ที่ใดที่หนึ่ง โดยน้อมนึกภายในจิตว่า เราจะดูกระดูกตรง
หน้าอก แล้วกำหนดลอกหน้าออก กำหนดเถื่อนเอออออก นึกกลับไปกลับมา
หลาย ๆ ครั้ง จนกระทั่งจิตเชื่อมั่นลงไปว่า มีกระดูกอยู่ที่หน้าอก แล้วก็หยุด
นึกเสีย แล้วก็บริกรรมภาวนาว่า อรุณ ๆ เมื่อจิตสงบลงไปอีกครั้งหนึ่ง จิต
สามารถที่จะมองเห็นกระดูก ตรงหน้าอกเป็นนิมิตอย่างชัดเจน ในเมื่อจิตมองเห็น
เห็นกระดูกตรงที่หน้าอกแล้ว ท่านก็ควรกำหนดรู้อยู่เฉย ๆ ในขั้นนี้ยังไม่ต้อง
ไปพรรณนาลักษณะของกระดูก หรือสี่สัณวรณะต่างๆ เป็นแต่เพียงกำหนดดู

อยู่เฉย ๆ เท่านั้น เมื่อจิตมองเห็นนิมิตกระดูกหน้าอกอย่างชัดเจน ถ้าหากจิต
ถอนจากสมาธิ กระดูกหายไปในการเห็น จิตไม่มองเห็นกระดูกหน้าอกอีก
ถ้าจะต้องการอยากจะทำน้อมรู้เห็นอีก ก็ต้องพิจารณาอย่างเก่า แล้วก็นึกปริกรรม
ภาวนาว่า อฐิ ๆ ๆ เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว จิตก็จะมองเห็นกระดูกอีก ฝึกหัด
จนชำนาญชำนาญอยู่ในสิ่ง ๆ เดียว แม้ว่าจิตจะมองเห็นกระดูกหน้าอกอย่างเดียว
ตลอดปี ตลอดชาติ ก็ให้มันรู้มันเห็นอยู่เพียงแค่นั้น

เมื่อรู้เห็นแต่เพียงเท่านั้น จะได้ประโยชน์อะไรเกิดขึ้น ความรู้มันก็
ไม่กว้างขวาง อันที่นั่นทั้งหลายทั้งทำให้ความเข้าใจว่า แม้แต่รู้อย่างใดอย่างหนึ่ง
เพียงสิ่งเดียวคือกระดูกหน้าอกเท่านั้น ก็มีคุณค่าเท่า ๆ กันกับรู้อย่างอื่น ๆ อย่าง
รู้งูเดียวขอให้อธิบาย ๆ เพียงแต่กำหนดดูกระดูกอย่างเดียว นอกจากเราจะได้
นิมิตในแง่สกุณธรรมฐานแล้ว เรายังได้นิมิตในแง่ธาตุกรรมฐาน หรือถ้าหาก
ว่าไม่สำคัญมันหมายถึงในแง่สกุณธรรมฐาน หรือธาตุกรรมฐาน จิตของท่านผู้
ก้าวเร็ว อาจจะไปสำคัญมันหมายถึงในอนิจจสัญญา ว่าแม้ความรู้ความเห็นมันก็
ไม่เที่ยง กระดูกซึ่งเป็นเครื่องรู เครื่องเห็น มันก็ไม่เที่ยง เห็นแล้วมันก็หายไป
ไป บางครั้งมันก็มองเห็น บางครั้งมันก็มองไม่เห็น แล้วจิตก็ไปสำคัญมัน
หมายถึงในอนิจจสัญญา คือ สำคัญมันหมายถึง ความไม่เที่ยงเกิดขึ้นในจิต เพียงแค่
รูกระดูกอย่างเดียว จิตก็สามารถที่จะก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐานได้

ลักษณะของจิตที่รู้ในขั้นของสมถกรรมฐานนั้นอย่างไร รู้ในขั้นวิปัสสนา
กรรมฐานนั้นอย่างไร ถ้าจิตมองเห็นกระดูกแล้วยกเอากระดูกเป็นนิมิต มองจดจ้อง
ดูอยู่อย่างนั้น ไม่มีอาการเปลี่ยนแปลง อันนั้นเป็นความรู้ขั้นสมถกรรมฐาน ถ้าหากว่า
จิตสามารถที่จะปฏิวัติไปสู่ความรทพัสตารมณ์ไปก้าวหน้า สามารถกำหนดกระดูกที่รูเห็น
นั้นให้เล็กลง หรือให้ใหญ่ขึ้น หรือให้มันสลายตัวไป หรือให้มันเป็นไปในแง่ว่า
เป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ แล้วจิตเกิดความสำคัญมันหมายความว่า แม้แต่กระดูก
ก็มีความเปลี่ยนแปลงได้ แม้แต่ความรู้อย่างนั้นก็เปลี่ยนแปลงได้ มันไม่จริงยังยืน
แล้วก็หายไป เห็นแล้วก็หายไป ประเดี๋ยวก็ไหลบ้นมาให้รู้ให้เห็นได้อีก กลับไปกลับ
มาอยู่อย่างนั้น ถ้าจิตดูความเปลี่ยนแปลงอย่างนั้น ท่านก็เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต ใน

เมื่อเกิดปฏิภาณจิต จิตก็โลด ๆ ต่อความที่จะก้าวขึ้นสู่ วิบสสนากรรมฐาน เพราะจิตกำหนดความเปลี่ยนแปลง แต่หากจิตรู้ความเปลี่ยนแปลงของสิ่งทรงเหน็บ อนิจจสัญญายังไม่เกิดขึ้นภายในจิต ก็ยังเป็นภูมิสมถกรรมฐานอยู่นั่นเอง แต่จิตปฏิบัติไปสู่ความเปลี่ยนแปลง ความไม่ยั่งยืน ความไม่คงที่ จิตก็ปฏิบัติตนไปสู่ภูมิวิบสสนา แต่ยังไม่ไว้วางใจอย่างแท้จริง เพราะจิตยังไม่ยอมรับ เมื่อจิตยอมรับว่า สิ่งทรงเหน็บ นั้นมีความเปลี่ยนแปลง ยักย้ายอยู่เสมอ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วจิตมีความรู้สึกขยับลงไปในจิต แล้วก็ยอมรับความเป็นเช่นนั้นว่าเป็นจริง จิตตัดสินใจด้วยความรู้แจ้งเห็นจริงขึ้นมาว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จริง ๆ แล้วก็ยอมรับสภาพความเป็นจริง ในตอนนั้นจิตก้าวขึ้นสู่ภูมิวิบสสนา อันนี้หมายถึง วิบสสนากรรมฐาน ซึ่งเอาวัตถุเป็นเครื่องหมายแห่งการรู้ การเห็น

เมื่อกายปรากฏอยู่ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ย่อมปรากฏ แต่ถ้าจิตดูรูปคือกายนั้นละเอียดลงไปแล้ว จนกระทั่งสามารถรู้รายละเอียดของร่างกายด้วยความเปลี่ยนแปลงในลักษณะต่าง ๆ แล้วจิตสงบนิ่งลงไปสู่ความเป็นอัปนาสมาธิ จนกระทั่งรูปคือวัตถุที่มองเห็นนั้นหายไปหมด ในตอนนั้นสุขเวทณาก็หายไป ทุกขเวทณาก็หายไป ยังเหลือแต่อุเบกขาเวทนา เพราะสุข ทุกข์ เกิดอยู่ที่กาย ถ้าจิตยังรู้สึกตัวว่ากายยังปรากฏ ก็มีเวทนา คือ สุขและทุกข์ หรืออุเบกขาปะปนกันไป ถ้าหากจิตพิจารณาจนกายหายไปหมดแล้ว มองไม่เห็นกายก็ยังไม่เหลือแต่นามธรรม คือ ตัวรู้ จิตตัวผู้รู้สามารถที่จะปรุงความรู้ให้เกิดขึ้นในขณนามธรรม มีสิ่งที่รู้ปรากฏอยู่ในลักษณะเกิดขึ้นดับไป ๆ อยู่ภายในจิต แต่จิตมิได้สำคัญมั่นหมาย ในความเกิดและความดับนั้นว่าเป็นอะไร เป็นแต่เพียงรู้อยู่ว่ามีสิ่ง รู้ แล้วก็แสดงอาการเกิดขึ้นดับ ในเมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นดับไป ๆ มีอันเป็นไปอย่างนั้น จิตก็นิ่งเฉยอยู่ ไม่มีความสำคัญมั่นหมายว่าอะไรเป็นอะไร สิ่งที่ทำให้รู้ก็มีอยู่ จิตตัวผู้รู้ก็เฉยอยู่ อยู่ในลักษณะเพียงแค่ว่า รู้ สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น เห็นแล้วก็ไม่ได้เรียกว่าอะไร แม้แต่ตัวจิตผู้รู้ ก็ไม่เรียกตัวเองว่าจิต แม้แต่สิ่งที่รู้ จิตก็ไม่เรียกว่าอะไร เป็นแต่เพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นดับไป ๆ อยู่เพียงแค่นั้น

อันนี้พอจะหาหลักเทียบในพระสูตรได้แล้วหรือยัง สิ่งที่จะเทียบในพระสูตรก็ถือว่า ขงกิกฉิ สมทอธัม สหพนตฺ นิโรธมฺมนติ สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา อันนี้เป็นความรู้ของท่าน อัญญาโกณฑัญญะเมื่อได้ดวงตาเห็นธรรม ทำไมจึงเรียกว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็เพราะไม่สามารถที่จะเรียกชื่อได้ เพราะไม่มีสมมติบัญญัติ สัจธรรมซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตของผู้ปฏิบัตินั้น ย่อมไม่มีชื่อเสียงเรียงนาม ว่าจะสมมติบัญญัติเรียกว่าอะไร มีแต่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นดับไป ๆ อย่างนั้น เพราะอาศัยที่ท่าน อัญญาโกณฑัญญะรู้อย่างนี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ทรงรับรองว่าท่านเป็นพระโสดาบัน

เพราะฉะนั้น จึงเป็นอันได้ใจความว่า ความรู้ของจิตที่เกิดขึ้นนั้น มีอยู่ ๓ ขั้นตอน ตอนต้นเป็นความรู้ที่เกิดจากสัญญา ความทรงจำ ที่เราอาศัยเป็นหลักหรือเป็นแนวอันนักพิจารณา เช่นจะพิจารณาพระไตรลักษณ์ อันิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็มีรูปกับนามเป็นเครื่องหมายเป็นเครื่องรู้ โดยอันนักเอาว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อันนี้เป็นวิปัสสนาในขั้นปฏิบัติ เมื่อผู้มาพิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อจิตยอมรับและเชื่อมั่นในความเป็นของตนเอง ก็นึกพิจารณาแล้วจิตจะเข้าไปสู่ความสงบ ในเมื่อสงบลงไปอยู่ในระดับอุปจารสมาธิ จิตก็จะสามารถปฏิวัติตนไปสู่ภูมิรู้ ตามแนวทางที่เราได้อ่านนักพิจารณามาแล้วนั้น ความรู้ในขั้นนี้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ จิตรู้อะไรขึ้นมา จิตกับสิ่งทรรู้กันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ความรู้ในขั้นนี้มีสมมติบัญญัติ ตามภาษานิยมของโลก เมื่อจิตตามรู้ตามเห็นสิ่งทรรู้ไป จิตก็ค่อยสงบลงไปเรื่อย ๆ เพราะสิ่งนั้นเป็นอารมณ์ของจิต เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เมื่อจิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก ก็เป็นอุปายทำจิตให้สงบละเอียดลงไป จนกระทั่งจิตรู้สึกตัวกายไม่มี มีแต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ แล้วจิตก็จะสามารถรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ดับไปเป็นธรรมดา แต่คำว่าเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ดับไปเป็นธรรมดา ในความรู้สึกในขณะที่จิตรู้เห็นอยู่จะไม่มี จิตจะมองเห็นแต่สิ่งทรรู้

ที่เห็นปรากฏการณ์อยู่เท่านั้น แต่ไม่มีสมมติบัญญัติใด ๆ ที่จะเรียกสิ่งนั้นว่าอะไร
อันจิตเดินในขณวิปัสสนากรรมฐานอย่างละเอียด

เมื่อจิตกำหนดรู้แต่เพียงเกิดดับ เกิดดับ อยู่แค่นั้น โดยไม่ได้เห็นว่า
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในขณะที่นั้นก็ตาม เมื่อจิตเพ่งมองดูความเกิดดับอยู่ภายใน
จิต จิตก็ย่อมปฏิวัติตนไปสู่ภูมิแห่งวิปัสสนาอีก และความรู้สึกว่า จิตขั้นสู่
ภูมิวิปัสสนานั้นเราจะกำหนดรู้เอาตอนไหน เพราะเมื่อจิตนิ่งลงไปแล้วมีแต่สิ่งรู้
เกิดดับ เกิดดับ อยู่อย่างนั้น แล้วไม่ได้มีภาษาที่จะสมมติบัญญัติ เราจะกำหนดที่
ตรงไหนคือเครื่องหมายของวิปัสสนากรรมฐาน อันจิตไม่ได้กำหนด เมื่อจิต
ถอนออกมาจากความสงบและความรู้เช่นนั้น พอมาเกิดรับรู้สัญญาในทางภายใน
นอกมีความรู้สึกว่ามีกาย มีประสาท ๕ ครอบบริบูรณ์ แล้วจิตจึงจะเกิดความรู้นั้น
มาว่า สิ่งที่เราเห็นอยู่ภายในเมื่อตะกนนั้นแหละ คือลักษณะแห่งความไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ของสภาวะธรรม อันภาษาสมมติบัญญัติ จะเกิดขึ้นก็ต่อ
เมื่อจิตออกจากสมาธิแล้ว

แม้แต่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ
ในจิตที่พระองค์ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้านั้น ก็ย่อมไม่มีสมมติบัญญัติ เพราะสิ่ง
เหล่านั้นเป็นสัจธรรมของจริง ในเมื่อสัจธรรมของจริงปรากฏขึ้นในจิต
ของผู้ปฏิบัติ ย่อมอยู่เหนือสมมติบัญญัติ เพราะฉะนั้น ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร
จึงได้แต่เพียงว่า ชกฺกฉฺชํ สมุทฺทมนํ สพฺพนํ นิโรธมฺพนํ สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิด
ขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา

เมื่อผู้ปฏิบัติมาทำจิตให้ละเอียดถึงขั้นนั้น นำที่จะกันคิดพิจารณาอะไรออกไป
ไป ในขณะที่จิตเป็นอยู่อย่างนั้น ย่อมไม่สามารถหนีจิตไปสู่ความเป็นอื่นได้
นอกจากจิตจะถอนจากความเป็นเช่นนั้นแล้ว จิตจึงจะปฏิวัติตัวเอง เพราะ
ภูมิอันเป็นภูมิรู้ที่อยู่เหนือสัญญาเจตนาจะนอนนึก เป็นความรู้ในขั้นที่เรียกว่า
ออตโนมิติ ความรู้ ความเห็น ความเป็นในขั้นนั้นเกิดจากอะไร เกิดจากศีล
สมาธิ ปัญญา ที่เราอบรมดีแล้ว สิลปริภาวิโต สมาธิพหุพโล โหติ มหานิสฺสโส
สมาธิปริภาวิตา ปญฺญามพหุพลา โหติ มหานิสฺสสา ปญฺญาปริภาวิตํ จิตฺตํ
สมฺมทเว อาสเวหิ วิมฺบุจฺจติ ศีลอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา ปัญญาอบรมจิต

ปัญญาที่มามีบรมจิตนั้นคืออะไร ก็คือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตเวลานั้น
 เอง นั้นแหละคือตัวปัญญาที่จะย้อนกลับมาบรมจิต เมื่อจิตไม่มีอาการต้นต้น
 ต่อสิ่งนั้น จิตก็อยู่ในสภาพแห่งความเป็นปกติอย่างเต็มที่ ถ้าหากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
 เกิดขึ้นภายในจิต จิตมีอาการไหว ถ้าเกิดความยินดีขึ้นมาก็เป็นกามสุขัลลิกานุโยค
 ถ้าเกิดไม่พอใจขึ้นมาก็เป็นอัตตกิลมถานุโยค ถ้าจะดูในแง่ตัณหา ถ้ายินดีก็
 กามตัณหา ถัดก็ภวตัณหา ถัดก็ภวตัณหา ถัดก็ภวตัณหา ถัดก็ภวตัณหา ถัดก็ภวตัณหา
 ปกติภาพหนึ่งเด่นอยู่ แม้จะอะไรจะผ่านเข้ามาก็นิ่งเด่นอยู่อย่างนั้น ไม่มีความยินดี
 ยินร้าย ไม่มีความคิด ไม่ยึด ไม่ถือ อะไร นิโรธะ คือ ความดับ ก็ปรากฏ
 ขึ้น คำว่านิโรธความดับนี้ ไม่ใช่ดับจิตโดยไม่มีความรู้สึก มันดับแต่เพียง
 อาการแห่งกิเลสเท่านั้น แต่อาการแห่งความรู้อะไร ยังกัญจิ สมุทฺธมมัม นัน
 ปรากฏอยู่ เพียงคำว่า มีสิ่งเกิดดับ ปรากฏอยู่ในจิตเท่านั้น ยังมีหลักฐานที่
 จะยืนยันอีกว่า ในกาลใดแล ธรรมทั้งหลายย่อมปรากฏแก่พราหมณ์ผู้เพียรเพียรอยู่
 ในกาลนั้นความสงสัยของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป อันนี้คือจุดสูงสุดของการปฏิบัติจิต

ทีนี้ใครจะปฏิบัติแบบไหน อย่างไรก็ตาม อย่าได้ไปทำความเคลือบ
 แคลงสงสัยในวิธีการนั้น ๆ การปฏิบัติแบบไหนถูกหมดไม่มีอะไรผิด แต่ถ้า
 เข้าใจผิด ในเมื่อความรู้อะไรขึ้น มันก็มีความผิด ถ้าผิด มันก็เป็นมิจฉาทิฏฐิ
 ถ้าถูกต้องก็เป็นสัมมัตติฏฐิ ถ้ารู้ว่าจิตมันดับหมดไม่มีอะไรเหลือ มีแต่ความว่าง
 จิตก็ไม่มี อะไรก็ไม่มีทางนั้น มันก็ค่อนข้างที่จะเรียกว่าเป็นความรู้อะไร ในเมื่อ
 จิตมันปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างลงไปแล้ว ไปมีความสงบนิ่งเด่นอยู่ แม้ไม่มี
 อะไรเหลืออยู่ ตัวจิตผู้รู้นั้นก็ยังปรากฏอยู่ จิตตัวผู้รู้นั้นไม่มีการดับ พุทธะ คือ ผู้
 พุทธะ คือ ผู้ตน พุทธะ คือ ผู้เบิกบาน จะปรากฏเด่นชัดต่อเมื่อจิตตตกระแสดแห่งอารมณ์
 ตตกระแสดแห่งกิเลส ให้ขาดสิ้นลงไป โดยไม่เกี่ยวข้องกับอะไรแล้ว ไปสงบนิ่ง
 เด่นสว่างไสวอยู่ อันนี้คือธาตุแท้แห่งความเป็นพุทธะ ปรากฏขึ้นภายในจิตของ
 ผู้ปฏิบัติ ในเมื่อธาตุแท้แห่งความเป็นพุทธะปรากฏขึ้นแล้ว ธาตุแท้แห่งความเป็นธรรมะ
 ย่อมปรากฏขึ้นอยู่ในจุดเดียวกัน เมื่อมีทั้ง ๒ อย่างพร้อม สงม คือ อริยสงฆ์ก็
 ปรากฏพร้อมในจุดเดียวกัน เพราะฉะนั้น พหุโธ ธัมโม สังโฆ เป็นวิสุทธิธรรม
 สามารถที่จะรวมเป็น เอกมรรค เอกธรรม เป็นธรรมดวงเดียว ที่สามารถปฏิบัติ

ตัวไปสู่ภูมิจิตภูมิธรรมตามขั้นตอนของผู้ปฏิบัติ นี่ก็ภูมิจิตขั้นสุดยอดของนักปฏิบัติ

ผู้ปฏิบัติอยู่ในสายแห่งโลกียธรรม คืออาศัยเรื่องของนามรูปนั้นแหละ เป็นเครื่องรู้ ผู้ปฏิบัติอยู่ในสายโลกุตตระ คือ โสตามรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรค ก็อาศัยรูปกับนามนั้นแหละ เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ผู้ที่สำเร็จพระอริยบุคคลทั้ง ๔ จำพวกนั้น ภูมิจิตจะหยาบหรือละเอียดกว่ากันนั้น สุดแต่แต่ภูมิปัญญาของท่าน แต่ความหมดกิเลส สม่่าเสมอกันหมด แต่ภูมิแห่งความรู้คือสติปัญญานั้น ย่อมน้อยมากกว่ากัน บางท่านก็เพียงแต่รู้ว่าตนได้ ตนถึง แม้จะนำมาอธิบายให้ใครฟัง ก็แทบจะหา คำพูดไม่มี บางท่านทำจิตให้สงบลงเพียงนิดหน่อย มีปฏิภาณความรู้กว้างขวาง มีโวหาร สามารถที่จะโต้ตอบหรืออธิบายธรรมะ ได้อย่างละเอียดละออ แม้ในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ก็ทรงยกย่องท่านกัจจายนะ ว่าเป็นผู้มีสติปัญญาฉลาดสามารถอธิบายหัวข้อแห่งธรรมโดยย่อ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงให้กว้างขวางพิสดารได้ เพราะฉะนั้น ภูมิปัญญาของพระสาวก ย่อมมีแคบ มีกว้าง มีละเอียด มีหยาบกว่ากัน แต่ภูมิจิตที่สำเร็จความเป็นอริยบุคคลนั้นมีความเสมอกัน ภูมิจิตที่สามารถทำอาสวะคือกิเลสให้หมดสิ้นไปนั้นมมีเสมอกัน แต่ภูมิปัญญาต่างกัน เพราะฉะนั้น บางท่านอาจจะเข้าใจผิดในพระเถระ ซึ่งบางที่เราอาจจะไปถามปัญหาท่านข้อใดข้อหนึ่ง ซึ่งท่านอาจจะตอบไม่ตรงความรู้ของเรา บางทีเราก็จะเข้าใจผิดหรือไปยกโทษท่านว่า ท่านผู้นั้นไม่มีภูมิ

ภูมิความรู้จะพูดเป็นภาษา กับภูมิธรรมภายในจิตนั้นต่างกัน บางท่านรู้ มีลักษณะรูด้วย หมดกิเลสด้วย แต่ไม่สามารถจะนำมาอธิบายให้ถูกต้องตามภาษาสมมติบัญญัติได้โดยถูกต้อง หรือตรงกับจุดประสงค์ของผู้ฟัง เมื่อผู้ฟังไปแก้แต่ตำรับตำราอย่างเดียว จึงเผลอไปยกโทษบางท่านที่ทำให้คำตอบที่ไม่ถูกต้องตรงกับความรู้ความเห็นของตัวเอง ว่าเป็นผู้ไม่มีภูมิ อันนี้เป็นสิ่งที่น่าปฏิบัติทั้งหลายพึงสังวรระวังไว้

และอีกอย่างหนึ่งถ้าท่านจะเป็นนักปฏิบัติอย่างแท้จริง ท่านอย่าไปถือพวก ถือพรรค ถือคณะ ว่าหมู่เขา หมู่เรา อาจารย์เขา อาจารย์เรา ขอให้

ยัตถิ^๑ พระพุทธ^๒ พระธรรม^๓ พระสงฆ์^๔ เป็นสรณะ^๕ที่พึ่ง^๖ ถือพระศาสดาคือ พระ-
พุทธเจ้าองค์เคยเป็นครู พระสาวกที่เคยแพร่ศาสนาอยู่ในปัจจุบันนี้ ถอดแบบ
จากสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งนั้น เพราะฉะนั้น การถือนพรก^๗ ถือนพรก^๘
ถือนพรก^๙แห่งการปฏิบัติ^{๑๐}นี้ ย่อมยังสื่อแสดงว่ายังเป็นผู้มกเลส^{๑๑} ย่อมมีอุปาทาน^{๑๒}
ในการยึดมั่นถือมั่น ถ้าทราบใดที่เราที่ยึดถือมั่นในพรก^{๑๓} ในพรก^{๑๔} ในพรก^{๑๕} ใน
เขา ของเรา ของเขาอยู่ เราก็ยังไม่หมดอุปาทาน บางทีคณะนี้โจมตีคณะโน้น
คณะโน้นโจมตีคณะนี้ อะไรทำนองนี้ ผู้ที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์
กันจริง ๆ นั้น ขอได้โปรดทำจิตให้เป็นกลาง ให้ปล่อยวางลงไปว่าผู้ประพฤติ
ผิด เข้าใจผิด เป็นบุคคลผู้หนาสงสาร ผู้ปฏิบัติถูกทำถูกต้องและได้ผลดี เป็น
บุคคลผู้หนาอนุโมทนา ผู้ทำผิดไม่ใช่ผู้หนักปฏิบัติธรรมจะต้องไปว่ากล่าวจ้วง-
จาบด้วยคำพูดหยาบคาย แม้ว่าเขาจะกระทำผิดก็เป็นเรื่องของเขา แต่เราไป
ว่ากล่าวจ้วงจาบด้วยวาจาหยาบคาย เป็นการสร้างบาปกรรมขึ้นใส่ตัวเอง อย่าไป
สำคัญว่าคนทำผิดด่าไม่เป็นไร ไม่บาป คนทำผิดเราด่าก็บาป คนทำผิดเรา
ด่าหนักก็บาป แต่ถ้าเราตีเพื่อก่อนนั้นได้บุญ แต่ถ้าหนักเพื่อให้เสียหาย เสียชื่อเสียง
นั้นบาป มันบาปอยู่ที่ตรงไหน เพราะเรากล่าวคำหยาบ ผรุสวาจา เวรมนี
มันเป็นอกุศลกรรมบถเป็นวัจจจริต ในเมื่อวัจจของเรายังหยาบยังทุจริตอยู่ มัน
ก็ผิดศีลข้อ มุสาวาท เพราะคำหยาบเป็นฉาพแห่งมุสาวาท

เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติพึงสังวรระวังเรื่องนีไว้มิด พยายามทำความ
รู้แจ้งเห็นจริง ให้มันปรากฏขึ้นภายในจิตของตัวเอง ถ้าเรายังสำคัญว่า เรานิด
กว่าคนอื่น เก่งกว่าคนอื่น นั้นแสดงว่าเรายังโง่กว่าเขา ถ้าเรามีความสำคัญว่า
ตัวเรานี้โง่กว่าเขา ไม่เก่งเท่าเขา เราก็ยังโง่อยู่ถนัดแหละ แต่ถ้าเราสำคัญว่า
เรามีความ^{๑๖}รู้^{๑๗}เป็นกลาง มีความเป็นธรรมอย่างแท้จริง นั้นเราเริ่มฉลาดขึ้นมา
บ้าง เพราะฉะนั้น ขอให้สังวรระวัง ในเรื่องการกล่าวคำหยาบที่เตนซึ่งกันและ
กัน หรือการถือนพรก^{๑๘} ถือนพรก^{๑๙} ถือนพรก^{๒๐} ถือนพรก^{๒๑} พระพุทธเจ้าสอนว่า สพเพ
ธมฺมา อนตฺตา ธรรมทั้งหลายทั้งปวง เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน แต่เรายังถือน
อหังการมมังการมัตถมัตถน มีเรา มีเขา มีพรก^{๒๒} มีพรก^{๒๓} มีพรก^{๒๔} มีพรก^{๒๕} มันก็ผิดต่อหลักคำ
สอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะฉะนั้น บัดนี้ เรานั่งสมาธิพอสมควร
แล้ว ขอให้ทุกท่านจงกำหนดจิต ออกจากสมาธิแล้วพักผ่อน.

ศีล สมาธิ ปัญญา ในทางปฏิบัติ

แสดงธรรม ณ วัดมณีนิลการาม (วัดน้อย) กทม. เมื่อ ๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕

ณ โอกาสนี้ จะได้กล่าวธรรมะอันเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นเครื่องประดับความรู้ และเป็นแนวคิดของผู้ที่ฟังทั้งหลาย แต่ความจริงเรื่องของธรรมะนั้น ท่านทั้งหลายก็ได้นับได้ฟังและได้ศึกษามากต่อมากแล้ว การศึกษาธรรมะตามแนวทางแห่งพระพุทธศาสนา เรามุ่งที่จะศึกษาให้รู้สภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง ศาสนาพุทธ คำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นเรื่องของความจริงของสภาวะธรรม เพื่อจะทำความเข้าใจกับท่านผู้ฟัง อาตมาจะขอแบ่งคำสอน หรือคำที่เรียกว่า ธรรมะ นั้นออกเป็น ๒ ประเภทก่อน ธรรมะที่เราถือว่า เป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แบ่งออกได้เป็น ๒ ประเภท ประเภทหนึ่งเรียกว่า สภาวะธรรม อีกประเภทหนึ่ง เป็นธรรมะคำสอน ธรรมะประเภทที่เป็น สภาวะธรรม นั้น เป็นสิ่งที่มีมาก่อนพระพุทธเจ้าเกิด ที่เรายอมรับว่าเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะเหตุว่า ความจริงของสภาวะธรรม พระพุทธเจ้าเป็นผู้ทรงรู้ เช่น รุณยัสสัจจธรรมทั้ง ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นต้น อนันมพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นที่รู้ คนอื่นถึงแม้ว่าจะมีส่วนรู้อยู่บ้าง แต่ก็ยังไม่รู้เหตุรู้ผล และยังไม่ซึ้งเหมือนพระพุทธเจ้า อนิจจัง ทุกขัง อนตตา ซึ่งเป็นกฎความจริงของสภาวะธรรมที่จะเป็นไปนั้น พระพุทธเจ้าเป็นผู้ทรงทราบและเป็นผู้ทรงรู้จริง

เมื่อก่อนที่พระพุทธเจ้ายังไม่เกิดนั้น ความเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรม ซึ่งเรียกว่า อนิจจัง ทุกขัง อนตตา นั้น เขาก็มีการเปลี่ยนแปลงมาก่อนแล้ว แต่ถึงจะมีผู้รู้อยู่บ้าง แต่ก็ไม่ได้ละเอียด ยังไม่รู้ถึงแก่น แต่เมื่อพระพุทธเจ้ามารู้แจ้งเห็นจริงแล้ว จึงเอาแก่นแท้แห่ง อนิจจัง ทุกขัง อนตตา ออกมาแสดง

จริง ๆ เราจะเป็นอย่างนั้น แล้วก็ไปรู้สึกผิดของความเป็นจริง เราจึงพากัน
เกิดทุกข์ สิ่งเหล่านี้พระพุทธเจ้าทรงทราบ ในเมื่อพระองค์ทรงทราบแล้ว ก็
ทรงนำมาสั่งสอนพุทธบริษัทซึ่งเป็นลูกศิษย์ของพระองค์ท่าน ให้หมั่นพิจารณา
ให้รู้ถึงสภาพความเป็นจริง เริ่มต้นแต่ว่า ขราธัมโมมหิ เรามีกความแก่เป็น
ธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ พยาธัมโมมหิ เรามีกความเจ็บไข้เป็น
ธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ มรณธัมโมมหิ เรามีกความตายเป็น
ธรรมดา จะพ้นจากความตายไปไม่ได้ ที่สอนให้พิจารณาอย่างนั้น ก็เพราะให้
รู้ถึงสภาพความเป็นจริง เพราะฉะนั้น การศึกษาธรรมะ และการปฏิบัติ
ธรรมะ ตามหลักของพระพุทธศาสนานั้น เรามุ่งที่จะทำจิตใจของเราให้รู้สภาพ
ความเป็นจริง ให้ลึกซึ้งถึงจิตใจ แล้วจิตใจจะได้รับสภาพความเป็นจริง
ภายหลังจะได้ไม่ฝืนกฎธรรมชาติของสภาวะธรรม ในเมื่อเราไม่ฝืนกฎธรรมชาติ
ของสภาวะธรรม จิตใจก็ปล่อยวางสบาย เมื่อสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นมาเมื่อไรเรา
ไม่วิตกกังวล เพราะเรารู้ซึ้งเห็นจริงแล้ว อันนี้เป็นเรื่องของสภาวะธรรมและ
ความเป็นไปของสภาวะธรรม ความเป็นไปของสภาวะธรรมส่วนรวมคือ ไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นั่นเอง อันนี้เป็นธรรมะส่วนสภาวะธรรม เรายอมรับว่า
เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยที่พระองค์เป็นผู้รู้แจ้งเห็นจริง

และอีกอย่างหนึ่งคือ ธรรมะคำสอน เมื่อพูดถึงธรรมะคือ คำสอน
หมายถึง ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเอง วันนั้นพุทธบริษัททั้งหลายมีความสนใจ
ในการปฏิบัติธรรมในทางด้านจิต การปฏิบัติธรรมในทางด้านจิตนั้น เราจะต้อง
เริ่มต้นด้วยทำตนเป็นผู้มีศีล ศีลนี้เป็นสิ่งสำคัญ เป็นคุณธรรมอันเป็นภาพ
เป็นการปรับกาย วาจา และใจ ให้อยู่ในสภาพปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ศีลห้า
อันเป็นศีลที่มรรควาสน์ ๆ ไปพึงสมาทานปฏิบัติ เป็นศีลหลักใหญ่ และเป็น
ศีลที่สำคัญ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๓ ก็รวมลงอยู่ในศีลห้าข้อนี้ จะเป็นผู้ใดก็
ตาม ในเมื่อมาตั้งใจสมาทานรักษาศีลห้าข้อ เมื่อทำศีลห้าให้บริสุทธิ์แล้ว และ
ตั้งใจทำสมาธิภาวนา ก็สามารถจะทำจิตให้สงบรู้ซึ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมตาม
ความเป็นจริง ไม่เฉพาะแต่เท่านั้น ยังสามารถให้บรรลุ มรรคผล นิพพาน

ได้ ยกตัวอย่างเช่น อุบาสก อุบาสิกา ในอดีตสมัยพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ก็มีหลายท่าน เช่น พระนางวิสาขา มหาอุบาสิกา ท่านอนาลปิตกะ มหาเศรษฐี ท่านก็เป็นผู้ครองเหย้าครองเรือน แล้วก็มีศีลเพียงหาขอเท่านั้น แล้วท่านก็ได้ปฏิบัติธรรม จนได้บรรลุนิพพาน

คนในสมัยปัจจุบันนี้ มีเพียงแค่ศีลห้า ก็ยังถือว่ายังน้อยหน้าตา ศีลของเราไม่มาก บางคนก็สงสัยว่ามีศีลห้าไม่สามารถที่จะปฏิบัติให้บรรลุผล นิพพานได้ อันนั้นเป็นการเข้าใจผิด ความจริงศีลหาขอ นั้น เป็นศีลที่กำจัดบาปกรรม หรือเป็นการตัดผลเพิ่มของบาปกรรม ที่เราจะพึงทำด้วย กาย วาจา เช่น ปาณาติบาต การเว้นจากการฆ่าสัตว์ อทินนาทาน เว้นจากการหยิบสิ่งของที่เขาไม่อนุญาต กาเมสุมิฉาจาร เว้นจากการประพฤติดิฉิดในกาม มุสาวาท พูดเท็จ สุรา ดื่มของมึนเมา ถ้าใครสมาทานรักษาศีลหาขอนั้นให้บริสุทธิ์บริบูรณ์แล้ว ได้ชื่อว่า เป็นการตัดผลเพิ่มของบาป บาปกรรมที่เราทำ ที่จะต้องไปเสวยผลคือ ไปตกนรก หรือไปทรมานในสถานที่หาความเจริญมิได้นั้น มีแต่การละเมิดศีลหาขอเท่านั้น ส่วนอนึ่งที่เราทำลงไปแม้จะเป็นบาปอยู่บ้าง ก็เป็นแต่เพียงความมัวหมองภายในจิตใจเท่านั้น แต่ถ้าใครมีศีลห้าบริสุทธิ์บริบูรณ์ มีหวังที่จะทำสมาธิ ปฏิบัติธรรม วัชรธรรม เห็นธรรม รู้แจ้งเห็นจริง ในสภาวะธรรมได้ เพราะฉะนั้น ผู้ที่ไม่สามารถจะมีศีลมาก ๆ ขึ้นไปกว่านั้น ก็อย่าพึงทำ ความน้อยอกน้อยใจว่า ศีลเราน้อยเหลือเกิน กลัวว่าจะไม่ถึงนิพพาน อันนั้นเป็นการเข้าใจผิด ก่อนที่เราจะเพิ่มศีลของตัวเองให้มากขึ้นไปนั้น เราจะต้องพิจารณาถึงสมรรถภาพของตัวเองว่า เราสามารถจะปฏิบัติและรักษาศีลให้มาก ๆ ได้หรือไม่ ถ้าเรายังไม่มีสมรรถภาพพอที่จะรักษาศีลมาก ๆ ได้ ก็ให้มันคงแต่เพียงในศีลห้าเท่านั้น

พระราชาโดยทั่วไป มีแต่เพียงศีลห้า เว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม มุสาวาท เว้นการเสพสุรา เรายังประดับตกแต่งด้วยเครื่องหอม เครื่องหอม เครื่องทาได้ ดุหนิง ดูละคร หรือ ประโคมขับดนตรีก็ได้ นอนบนที่นอน ที่สูง ที่ใหญ่ ก็ได้ ไม่ผิดศีล แต่ถ้าเราไปเพิ่มข้อ วิกาลโภชนา

เข้าไป แต่ว่าอดข้าวเย็นไม่ได้ เพิ่มข้อ มาลา เข้าไป แต่ว่าเว้นจากการประดับ
 ตกแต่งไม่ได้ เพิ่มข้อ นัจฉิตะ เข้าไป แต่ว่าเว้นดูละคร ดนตรีไม่ได้ เพิ่มข้อ
 อจจาสนะ เข้าไป แต่ก็พอใจในที่นั่งนอนที่สูงที่ใหญ่ เราก็อธิษฐานไม่ได้ เป็นการ
 หาเรื่องเพิ่มบาปให้ตนเองโดยไม่มีเหตุผล การที่ตั้งใจรักษาศีลให้มาก ๆ นั้น
 เราต้องดูสมรรถภาพของตนเอง เมื่อเรามีศีลห้าบริสุทธิ์บริบูรณ์แล้ว ตั้งใจทำ
 สมาธิบำเพ็ญเพียรภาวนาไป เมื่อเราภาวนาเป็นแล้ว ศีลก็จะเพิ่มตนเอง ไม่
 เฉพาะศีล ๘ ศีล ๑๐ เท่านั้น เมื่อมีศีลห้า มีสมาธิ มีปัญญา รู้แจ้งเห็น
 จริงในสภาวะธรรม ความเป็นของตัวเองซึ่งมันเกิดขึ้นในจิตนั้นแหละ ความ
 ที่จิตสงบเป็นสมาธิ ความที่ปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรม สามารถทำจิต
 ให้อยู่ในสภาพปกติได้นั้นแหละ จะเป็นอุปายเพิ่มศีลเข้าไป อย่างว่าแต่ศีล ๒๒๗
 ข้อเลย ต่อให้เป็นหมื่น ๆ ข้อ แสนข้อ ก็เพิ่มได้ ถ้าพื้นฐานของจิตใจดีแล้ว
 เพราะฉะนั้น ใครจะปฏิบัติธรรม จะเขยิบฐานะการปฏิบัติของตนให้สูงขึ้นเพียง-
 ใด แก่ไหน ก็ขอให้พิจารณาสมรรถภาพของตัวเองเป็นสำคัญ อย่าไปทำ
 อย่างมกมาย ทำอย่างมีเหตุมีผล เช่น เขาว่ารักษาศูโบสถ์ได้บุญมาก แต่ใน
 เมื่อเราไปรักษาศูโบสถ์ อดข้าวเย็น ได้รับทุกขเวทนา อย่างในสมัยที่อาตมา
 เป็นพระเล็ก เณรน้อย อยู่กับพระอาจารย์เสาร์ แล้วก็ไปพอใจในคำว่า การ
 อดข้าว บางทีเขาชวนกันอดข้าว ๓ วัน ๕ วัน ๗ วัน บางทีถือจนถึง ๙ วัน
 ก็มี แต่เมื่ออดกันไปแล้วผลที่ได้รับ ก็ไม่ได้รับผลเท่าที่ควร การอดทำให้เรา
 เกิดความเพลีย ความหิว ในเมื่อร่างกายเกิดความหิว ไม่ได้อาหารมาบำรุง
 ร่างกาย ก็อ่อนเพลีย ในเมื่อความอ่อนเพลียเกิดขึ้น เราก็ไม่สามารถจะปฏิบัติ
 ธรรมได้อย่างเต็มที่ แทนที่จะได้ผลดีกลับขาดทุน ดีไม่ดีทำให้เกิดโรคทางกาย
 โรคกระเพาะ โรคลำไส้ ต้องทนทุกข์ทรมาน พยายามรักษาเป็นเวลานานกว่า
 จะหาย เพราะฉะนั้น สิ่งใดที่เราจะทำลงไป ที่เราเห็นว่า ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ
 หรือปฏิบัติจริง เราอย่าปฏิบัติกันอย่างมกมาย ทำให้มีเหตุมีผล พิจารณาสมรรถ-
 ภาพของร่างกายและจิตใจตนเองว่า มีความสามารถเพียงใดหรือไม่ อาตมาขอ
 ให้คิดเอาไว้

เรามาพูดถึงเรื่องการปฏิบัติสมาธิกันดีกว่า เรื่องการปฏิบัติสมาธินี้ก็หมายถึง การทำสมาธิและวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง ซึ่งท่านทั้งหลายก็ได้ยินได้ฟังกันมามากต่อมากแล้ว แต่ในบางครั้งบางคราว เราอาจจะมี ความสงสัยว่า เราจะปฏิบัติอย่างไร แบบใด จึงจะได้ผลดี บางท่านก็เคยไปตามว่าหลวงพ่อยากจะทำปฏิบัติให้ได้ผลเร็วที่สุด จะทำอย่างไร มีอุบายวิธีใดบ้างที่จะทำให้ปฏิบัติได้ผลเร็ว อาตมาก็บอกว่ามันไม่มีแล้วในโลกนี้ วิธีที่จะปฏิบัติให้ได้ผลเร็วจริง ๆ ก็อยู่ที่ตั้งใจทำจริง ทำลงไปโดยปราศจากความลังเลสงสัยใด ๆ ทั้งสิ้น ยกตัวอย่างเช่น ท่านอาจจะไปศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานจากสำนักของท่านผู้ใดคนหนึ่ง เช่น ท่านสอนให้ภาวนา ยุบหนอ พองหนอ เราก็ปักใจมั่นลงไปว่า เราจะปฏิบัติอย่างจริงจัง ไปเรียนมาจากหลวงพ่อดปากน้ำ สัมมา อรหัง ก็ตั้งใจให้จริงจังลงไปว่าเราจะปฏิบัติตามแบบฉบับของท่าน ถ้าอย่างสมมติว่าไปเรียนจากท่านอาจารย์เสาร์ อาจารย์มั่น สอนให้ภาวนา พุทโธ ก็ตั้งใจให้มั่นลงไปว่าเราจะภาวนาพุทโธ ข้อสำคัญอยู่ตรงนี้ อยู่กับการทำจริง สมมติว่าท่านจะบริกรรมภาวนาอะไรก็ตาม หากท่านจะตั้งใจแน่วแน่ลงไปว่า เราจะทำสมาธิให้ได้วันละ ๔ ครั้ง หรือ ๓ ครั้งก็ตาม แต่แต่ละครั้งจะต้องทำสมาธิให้ได้ครั้งละ ๑ ชั่วโมง แล้วก็ตั้งใจทำให้ได้จริงจังลงไป แล้วผลก็จะเกิดขึ้นมาเอง แต่ที่เราปฏิบัติแล้วไม่ค่อยจะได้ผลเท่าที่ควรนั้น เพราะเราไม่สามารถที่จะตัดความกังวลสงสัย ในระเบียบวิธีการที่ปฏิบัตินั้น ๆ เพราะวันนั้นมาพึ่งเทศน์ที่วัดนั้น หลวงพ่อดปากน้ำสาธุ อาจแสดงว่า ให้ภาวนา พุทโธ แต่ถ้าพรุ่งนี้ไปพึ่งเทศน์วัดมหาธาตุ อาจารย์ใหญ่วิปัสสนา ท่านอาจจะสอนให้ภาวนา ยุบหนอ พองหนอ วันหลังไปวัดปากน้ำ อาจสอนว่าให้ภาวนา สัมมา อรหัง แล้วเราก็จะเกิดความสงสัยว่า ทำไมพระสอนไม่เหมือนกัน ถ้าเกิดความสงสัยขึ้นมาอย่างนี้ ใจของเราก็ลังเล ในเมื่อลังเลลงไปแล้ว เราไม่อาจจับหลักอันใดมาเป็นข้อปฏิบัติอย่างจริงจัง นี่ก็อุปสรรคในการปฏิบัติ เพราะฉะนั้น มีทางเดียวอยู่ตรงที่ว่า ท่านจะปฏิบัติแบบไหน อย่างไรก็ตาม ขอให้ท่านตั้งใจให้มั่นลงไปว่า เราจะยึดแบบนั้นแหละเป็นเครื่องปฏิบัติ เพราะเหตุว่า ถ้าบริกรรม

ภาวนาทูอย่างนั้น เป็นแต่เพียงอุบายที่จะทำให้การฝึกหัดจิตให้มั่นคงอยู่กับสิ่งที่เรานึกบริกรรมภาวนาอยู่เท่านั้น เป็นอุบายที่จะให้ภาพความนึกคิด ที่เราส่งกระแสนิจพุ่งซ่านไปตามอารมณ์ต่าง ๆ แล้วให้มารวมอยู่กับคำบริกรรมภาวนาเพียงคำเดียวเป็นเบืองต้นก่อน จุดมุ่งหมายมีอยู่เพียงแค่นี้

ในอันดับต่อไปนี้อาตมาจะได้นำแบบวิธีการที่ท่านอาจารย์เสาร์ ได้สอนกรรมฐานมา ไปเทศน์ที่วัดเบญจมบพิตร ก็ได้เทศน์ให้ท่านทั้งหลายฟังแล้ว ท่านอาจารย์เสาร์ท่านสอนกรรมฐาน ท่านแบ่งออกเป็น ๓ ขั้นตอน

ตอนที่หนึ่ง ท่านสอนให้บริกรรมภาวนา พุทโธ

ตอนที่สอง สอนให้พิจารณา อสุภกรรมฐาน

ตอนที่สาม สอนให้พิจารณา ธาตุกรรมฐาน

วิธีการภาวนา พุทโธ หรือเรียกว่า บริกรรมภาวนานั้น ท่านอาจารย์เสาร์ได้สอนว่า หลังจากที่เราไหว้พระสวดมนต์จบแล้ว ก็ให้แผ่เมตตา แล้วก็กำหนดจิต นึกถึง พุทโธ ธัมโม สังโฆ ๆ ๆ แล้วก็บริกรรมภาวนาเอาแค่ พุทโธ พุทโธ คำเดียว ใครจะนึก พุท พร้อมกับลมเข้า โธ พร้อมกับลมออก ก็ได้ ถ้าหากการนึก พุท พร้อมกับลมเข้า โธ พร้อมกับลมออก จังหวะของการหายใจอาจจะเข้าไป จิตอาจจะส่งกระแสไปทางอื่นได้ ก็ให้ปล่อยวางการกำหนดรู้ลมหายใจเสีย นึก พุทโธ ให้เร็ว ๆ เข้า ให้ติดต่อกันโดยไม่ขาดสาย นึกอยู่อย่างนั้น อย่าไปนึกว่าเมื่อไรจิตจะสงบ เมื่อไรจะรู้จะเห็น เมื่อไรจิตจะสว่าง ไม่ต้องนึก หน้าที่ของท่านมีแต่นึก พุทโธ พุทโธ พุทโธ ไว้ในใจ นึกเบา ๆ อย่าให้มีอาการขมจิต อย่าให้มีอาการเกร็ง กล้ามเนื้อ ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย นั่งในท่าที่สบาย นึกถึงอารมณ์ พุทโธ ให้สบาย ให้เบาใจที่สุด แล้วก็พักอยู่อย่างนั้น จดจ้องอยู่ที่ พุทโธ เอา พุทโธ ไว้ที่จิต เอาจิตไว้ที่ พุทโธ ในเมื่อเรานึก พุทโธ พุทโธ ก็อยู่ที่จิต จิตก็อยู่ที่ พุทโธ เพราะจิตเป็นผู้นึก พุทโธ นึกอยู่อย่างนั้น จนกว่าจิตจะสงบลงไป เมื่อจิตเริ่มสงบลงไปนั้น มีข้อที่จะพึงสังเกตได้ว่า เมื่อเรามีความรู้สึกเคลิ้ม ๆ คล้ายกับจะง่วงนอน อย่าไปเข้าใจผิดว่าเราจะง่วงนอน หรือจะหลับ ให้บริกรรมภาวนา พุทโธ

เข้า เมื่อจิตสงบลงไป เหมือนอาการง่วงนอน ก็ปล่อยให้มันเป็นไปตาม
 เรื่องของมัน อย่าไปฝืน พอถึงตอนนั้น นักภาวนาทั้งหลาย ในเมื่อมีอาการรู้สึก
 เกล็ด ๆ เหมือนจะง่วงนอน แล้วมีอาการสงบลงไป แล้วก็ตกใจ เอะใจขึ้นมา
 แล้วก็มาตั้งต้นใหม่ จิตก็เลยไม่สงบอีกสักที เพราะเราไปตกใจเสียก่อน ใน
 ขณะที่เราบริกรรมภาวนาอยู่นั้น อะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม ให้เรากำหนดรู้ลงที่จิต
 แล้วบริกรรมภาวนา พุทโธ ลงที่จิต เมื่อจิตของเราสงบเคล็ดลงไป แล้วก็
 สว่างขึ้นมา เมื่อกำบริกรรมภาวนา พุทโธ หายไป จิตจะไม่นึกถึง พุทโธ อีก
 แล้ว ในตอนนั้นก็อย่าเข้าใจผิดว่าเราเผลอไป อันเป็นธรรมชาติของจิตที่สงบลง
 ด้วยบริกรรมภาวนา เมื่อภาวนา พุทโธ พุทโธ จิตสงบลงไป สว่างลงไปแล้ว
 คำบริกรรมภาวนา พุทโธ หายไป แต่ผู้ที่ไม่เข้าใจ เมื่ออาการของจิตเป็นอย่าง
 นั้นเลยเข้าใจว่าตัวเองเผลอสติไป แต่ความจริงเป็นการเปลี่ยนสภาพของจิต จิต
 ที่จะเริ่มเปลี่ยนสภาพเข้าไปสู่สมาธิ นั้นมีอาการเหมือนจะนอนหลับ พึงทำความเข้าใจ
 เข้าใจไว้อย่างนี้ ในเมื่อมีอาการเคล็ด ๆ แล้วก็สงบลงไป เมื่อมันหยุดแล้ว ถ้า
 จิตจะเป็นสมาธิ พอนิ่งปุ๊บก็จะเกิดสว่างขึ้นมา แต่ถ้าจะนอนหลับก็ดับมืดไป
 เลยไม่มีความรู้สึกภายใน อันนี้ระยะเบื้องต้นของจิตที่เป็นการบริกรรมภาวนา

ในอันดับต่อไป เมื่อจิตของเราสงบลงไปนั้นสว่างขึ้นมาแล้ว ใน
 ตอนนั้นถ้าจิตของเราไปนั่งสว่างอยู่เฉย ๆ จะทำอย่างไร ท่านอาจารย์เสาร์ได้สอน
 ให้กำหนดรู้อยู่ตรงที่จิตสว่าง กำหนดรู้เฉยอยู่ ความรู้สึกอยู่ที่ไหน ก็เอาจิตไว้
 ตรงนั้น กำหนดจิตอยู่อย่างนั้น จนกว่าจิตจะสงบละเอียดลงไปเป็นลำดับ ๆ ลง
 ไป ถ้าหากว่าในตอนนั้น จิตของเราเกิดมารูกลมหายใจขึ้นมาภายใน ท่านอาจารย์
 เสาร์สอนให้กำหนดรู้ลมหายใจเฉยอยู่ เราจะดูลมหายใจออก-เข้าอยู่อย่างนั้น
 เพียงแต่ดูเฉย ๆ อย่าไปทักไปท้วงหรือไปเอะใจอยู่ เพราะไม่งั้นก็ว่าลมหายใจ
 ละเอียด ลมหายใจหายบ เพียงแต่กำหนดรู้ที่ลมหายใจเท่านั้น ถ้าหากเราไป
 กำหนดลมหายใจละเอียด ลมหายใจหายบ ให้เกิดความรู้สึกของจิตในขณะนั้น
 จิตของเราจะเปลี่ยนสภาพ สมาธิจะถอน ดังนั้นจึงให้กำหนดดูลมหายใจอยู่
 เฉย ๆ ในตอนนั้นกำหนดว่าจิตของเราสงบ สว่างอยู่แล้ว ถ้ามีจิตดวงใดวิ่งเข้า

มาดูลมหายใจ ก็จะรู้ที่อยู่ลมหายใจเท่านั้น เมื่อจิตรู้ที่อยู่ลมหายใจ ออก-เข้า
 อยู่อย่างนั้น เราก็ดูอยู่อย่างนั้น เอลมหายใจเป็นเครื่องระของจิต เอลมหายใจ
 เป็นเครื่องระลึกของสติ ในที่สุดจิตของเราจะสงบ ละเอียดยังลงไป ลมหายใจ
 ที่มองเห็นอยู่ก็จะละเอียดยังลงไปเป็นลำดับ จนกระทั่งลมหายใจหายขาดไป
 แล้วความรู้สึกรู้ว่ามีกายก็หายไป ในตอนนั้นจิตจะสงบนิ่ง สว่างอยู่เฉยๆ เพียง
 แต่สงบนิ่ง สว่างอยู่เท่านั้น ในตอนนั้นจิตจะไม่มีความรู้ ความคิด อะไรเกิดขึ้น
 ความรู้ว่ามีกายก็ไม่มี ความรู้ว่ามีลมหายใจก็ไม่มี ในตอนนั้นแต่จิตดวงเดียว
 ล้วนๆ นิ่ง สงบ สว่าง อยู่เท่านั้น อันนั้นจิตสงบละเอียดยังลงไปถึงขั้น อปปนา-
 สมาริ แต่อปปนาสมาริในตอนนั้นยังใช้การไม่ได้ แต่เราจำเป็นต้องทำให้ถึงขั้น
 นี้ ทำบ่อยๆ จิตสงบถึงขั้นนั้นบ่อยๆ เข้าจะเป็นเหตุให้เราารู้สภาพของจิตดั้งเดิม
 ของเราว่าเป็นอย่างไร เมื่อก่อนเราเห็นแต่จิตของเราว่าวนอยู่กับอารมณ์ต่าง ๆ
 เมื่อปริกรรมภาวนาให้จิตสงบนิ่งลงไปได้เป็น อปปนาสมาริ จิตปราศจากอารมณ์
 ไม่มีความรู้สึกนึกคิดอะไรทั้งสิ้น มีแต่ความสงบนิ่ง สว่างอยู่ เรารู้สภาพ
 ความจริงของจิตดั้งเดิมว่าเป็นอย่างไร ในจุดนี้ท่านเรียกว่า ปกสฺสรมิทํ ภิกฺขเว
 จิตฺตํ เดิมจิตของเราเป็นธรรมชาติประกาสตร เป็นจิตที่สงบ สว่าง สะอาด
 แต่ยังไม่บริสุทธิ์เพียงพอ เพราะเชือกกิเลสมันหัดเข้าไปอยู่ในบ้ำของจิต อยู่ใน
 ส่วนลึกของจิตมันยังไม่แสดงออกมา จิตในตอนนั้น สติสัมปชัญญะ ยังไม่
 สมบูรณ์ เพียงแต่สงบแล้วก็ทรงตัวอยู่ในความสงบ ชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น

ท่านเรียกจิตตอนนั้นว่า ปฐมจิต ปฐมสมาริ ปฐมวิญญาน มโนธาตุ
 มีลักษณะเหมือนลูกไก่ที่อยู่ในฟองไข่ เรียกว่าอยู่นิ่งๆ เฉยๆ ทำอะไรยังไม่ได้
 ในตอนนั้น แต่ก็เป็นที่เหตุให้เราทราบสภาพความเป็นจริงของจิตดั้งเดิมของเรา อันนั้น
 คือผลเกิดขึ้นของการปริกรรมภาวนาในขั้นต้น ทันเมื่อเราทำจิตให้สงบนิ่งเป็น
 สมาริอย่างนั้นบ่อยๆ เข้า ก็ทำให้เรามีความชำนาญชำนาญ ในตอนต้นจิตของเรา
 ปริกรรมภาวนาแล้ว อาจจะสงบลงไปถึงจุดหนึ่ง เรากำหนดรู้แต่เบื่องต้น แต่
 ในท่ามกลางเราไม่รู้ แล้วก็ไปรู้เอาเบื่องปลาย คือจิตสงบนิ่ง สว่าง อันนั้นเป็น
 สมาริที่ทำไปคล้ายๆ กับว่า ฟลุ๊ค มันยังไม่ประกอบด้วยองค์ แต่อาศัยการ

กระทำอย่างน้อยๆ เข้า เมื่อมีความชำนาญ เราจะสามารถเข้าสมาธิ กำหนด
 ธรรมะขององค์ฌาน คือเริ่มต้นแต่ วิตก หมายถึง การนึกถึงอารมณ์เป็นกุ
 ของใจ วิจาร์ จิตกับอารมณ์เคล้าคลึงเป็นเนื้อเดียวกันแล้วเกิดสงบสว่างขึ้น ใน
 อันดับต่อไปก็เกิดมี ปีติ มีความสุข เมื่อจิตมีปีติมีความสุข จิตก็มีความสงบ
 เมื่อสงบก็ถึงเป็น เอกคคตา อันนี้เป็นลักษณะของจิตเดินอยู่ในระดับฌานชั้นที่
 หนึ่ง เรียกว่า ปฐมฌาน สมาธิที่ประกอบด้วยองค์ฌานจึงจะเป็นสมาธิที่ใช้การ
 ได้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นจิตที่ควรน้อมไปสู่อารมณ์เพื่อพิจารณา
 พระไตรลักษณ์ได้ เราต้องพยายามฝึกหัดจิตของเราให้เป็นอย่างนี้ด้วยความ
 เขียวเย็น หรือความเย็นใจ ทำใจเย็นๆ อย่าไปทำใจร้อน การปฏิบัติธรรมนั้นต้อง
 ทำใจเย็นๆ ถ้าทำใจร้อนแล้วจะไม่เกิดผล

อีกอย่างคือเรื่องการบริกรรมภาวนาตามที่มานั้นเป็นจิตที่เดินเข้าสู่สมาธิ
 โดยทางที่ถูกต้อง แต่ถ้าหากว่าเมื่อเราบริกรรมภาวนา ทำจิตใจให้สงบนิ่งลงไป
 เกิดความสว่างขึ้นแล้วในตอนนั้น เมื่อจิตส่งกระแสออกไปข้างนอกเกิดภาพนิมิต
 ต่างๆ ขึ้นมา ถ้าภาพนิมิตนั้นเกิดขึ้นมา ผู้ภาวนาเกิดเอะใจ หรือตกใจขึ้นมา
 และแปลกใจแรงขึ้น สมาธิจะถอน ภาพนิมิตนั้นจะหายไป แต่ถ้าหากว่าภาพ
 นิมิตเกิดขึ้นในขณะที่นั้น ถ้าอยากจะดูนิมิตอยู่นานๆ ให้กำหนดรู้สิ่งที่จิต ซึ่ง
 เป็นจุดที่สงบเท่านั้น แล้วก็พยายามทำความเข้าใจว่า นิมิตที่เกิดขึ้นนั้นเกิดจาก
 ความที่จิตสงบเป็นสมาธิ หากเราผละจากฐานที่ตั้งของจิต คือ ความสงบ ไป
 ยึดกับนิมิตที่เรามองเห็นนั้น มันจะมีเหตุการณ์เกิดขึ้น ๒ อย่าง

๑. เมื่อเห็นนิมิตเกิดเอะใจสมาธิจะถอน

๒. เมื่อจิตเห็นนิมิตแล้วไปติดในนิมิต จิตส่งกระแสออกไปข้างนอก
 แล้วไปติดนิมิต แล้วก็ติดตามนิมิตนั้นๆ ไป ถ้าเห็นนิมิตเป็นคน ก็จะเดินตาม
 คนไป เห็นนิมิตเป็นเทวดา ก็จะตามเทวดาไป ถ้าอยากจะดูนรก ดูสวรรค์
 ก็จะตามเทวดาหรือสัตว์นรกไป ก็เห็นนรก เห็นสวรรค์ อันนี้เป็นเรื่องของจิต
 ที่ส่งกระแสจิตออกไปข้างนอก แล้วก็ไปรู้เรื่องของภายนอก การรู้เรื่องของภาย
 นอกนั้น ถ้าหากผู้ปฏิบัติปัญญาบางพอสมควร ก็กำหนดรู้พิจารณาสิ่งที่เห็นภายนอก

นั้น ยึดเอาเป็นอารมณ์กรรมฐานเป็นเครื่องรูของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ก็เป็นการใช้ได้เหมือนกัน แต่ปัญหาสำคัญอยู่ตรงที่ว่า ถ้าเห็นนิมิตภายนอกแล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะเกิดความหลงขึ้นมา หลงว่านิมิตนั้นเป็นจริงเป็นจังขึ้นมา เห็นคน กิ่วคนเดินมาจริง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเห็นภูตผีปิศาจ เราจะเข้าใจว่าภูตผี ปิศาจเป็นวิญญูณชนิดหนึ่งที่มาขอส่วนบุญ ที่นี้เราก็จะหลงไปแผ่ส่วนบุญให้ เขาอยู่อย่างนั้น เมื่อนักจะแผ่ส่วนบุญขึ้นมาที่ไร สมาธิก็ถอน ภาพนิมิตทั้งหลาย ก็หายไป เพราะฉะนั้น นักภาวนาทั้งหลาย พึงสังวรระวังเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใน ระหว่างภาวนาให้ดี เราจะสังวรระวังอย่างไร ให้พยายามกำหนดรู้สิ่งที่จิต ในจุด ที่ว่านั้นเป็นสมาธิหรือความสงบเท่านั้น เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น อย่าไปสนใจ ประคองจิตเอาไว้ในลักษณะแห่งความสงบเป็นสมาธิ ในเมื่อเราสามารถประคอง จิตให้สงบอยู่ในลักษณะที่เป็นสมาธิอยู่ได้ตลอดกาล ภาพนิมิตที่เห็นนั้นก็ปรากฏให้ เห็นอยู่ได้นาน ๆ แล้วบางทีอาจเป็นอุปมาให้เราเห็นธรรม รู้ธรรม ก็ได้ อันนั้นขอ เตือนท่านทั้งหลายพึงทำความเข้าใจเอาไว้

สำหรับการบริกรรมภาวนานั้น บางครั้งก็เคยกล่าวแล้วว่า บริกรรม ภาวนาทุกอย่าง ที่เรานึกอยู่คำ ๆ เดียวนั้น สามารถทำจิตให้สงบนิ่งลงไปได้เพียง แค่อุปจารสมาธิ จะขอยกอนุสสติสิบชั้นมากล่าว ตั้งแต่ข้อ พุทธานุสสติ จนถึง ข้อที่ ๘ ใครจะบริกรรมภาวนาอย่างไร จิตสงบลงไปได้แค่อุปจารสมาธิเท่านั้น ไม่ถึงอัปนาสมาธิ แต่อนุสสติ ๒ ข้อข้างปลายคือ ข้อ ๘ กายคตาสติ กับข้อ ๑๐ อานาปานสติ อันนี้เป็นอุปมาทำจิตให้สงบเข้าไปถึง อัปนาสมาธิ หรือ ขณ สมตะ เพราะฉะนั้น ก็อาศัยเหตุผลดังที่ได้กล่าวมานี้ ท่านอาจารย์เสาร์ ท่าน จึงได้กล่าวว่า เมื่อบริกรรมภาวนา ทำจิตให้เป็นสมาธิดีพอสมควรแล้ว พึง น้อมจิตไปพิจารณา อสัฏฐกรรมฐาน อันถึงอันดับที่ ๒ จึงเป็นโอวาทของท่าน อาจารย์เสาร์

การพิจารณา อสัฏฐกรรมฐาน นั้น ก็ยึดเอา กายคตาสติกรรมฐาน นั้น แหละเป็นอารมณ์ โดยท่านให้ยึดหลักการพิจารณากรรมฐาน ๕ เป็นเบื้องต้น เช่นอย่างพระเชนรท่านบวช อุปัชฌายะท่านจะสอนกรรมฐาน ๕ ให้เรียกว่า

ตอบัญจกรรมฐาน ท่านสอนให้ว่า เกสา โลมา นขา ทันตา ตะโจ ตะโจ
 ทันตา นขา โลมา เกสา แล้วท่านก็พิจารณาว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
 เป็นของปฏิภูล น่าเกลียด โสโครก ไม่สวย ไม่งาม เพราะเหตุว่าสิ่งเหล่านี้
 ผู้เป็นเจ้าของจะต้องคอยบริหารรักษา ทำความสะอาดอยู่เสมอ ถ้าปล่อยไว้ก็
 สกปรก โสโครก เหม็นสาบ ไม่น่าดู ที่นี้ทำไมนักบวช ท่านจึงมุ่งสอนให้
 พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ให้เห็นเป็นของสกปรก โสโครก ก็เพื่อ
 เป็นอุบายเปิดประตูใจ ให้ความเป็นจริงของ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง หรือ
 ความเป็นจริงของร่างกายมนุษย์ และทำให้พิจารณา ผม ขน เล็บ ก่อนอื่นก็
 เพราะเหตุว่า ผมก็ดี ขนก็ดี เล็บก็ดี ฟันก็ดี หนังก็ดี เป็นเครื่องหมายแห่งความ
 สวยและไม่สวยของร่างกาย เพราะความงามเหล่านั้นเป็นเครื่องปิดใจปิดตา ไม่
 ให้มองเห็นสภาพความเป็นจริงซึ่งซ่อนอยู่ภายใน ดังนั้นท่านจึงสอนให้พิจารณา
 สิ่งทั้ง ๕ นั้นก่อน โดยพิจารณาน้อมไปในแง่ที่เป็นอสุกกรรมฐาน คือเป็นของไม่
 สวย น่าเกลียด โสโครก แม้ยังมีชีวิตอยู่ก็ยังเป็นของปฏิภูล น่าเกลียด โสโครก
 ถ้าเมื่อร่างกายมันถูกทำลายแตกดับ คือ ตายลงไป ความน่าเกลียดก็เกิดขึ้น
 ความโสโครกก็จะปรากฏให้เห็นชัด ท่านให้พิจารณากลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น
 จนกระทั่งจิตสงบลงไปเป็นสมาธิ เกิดนิมิตมองเห็นสิ่งทั้ง ๕ นั้นว่าเป็นของปฏิภูล
 น่าเกลียด โสโครกจริง ๆ จะได้เป็นอุบายถ่วงถอนระคายความกำหนัดยินดีมิให้
 เกิดขึ้น กลุ้มรมุจจิตใจ ผู้บวชในพระธรรมวินัยจะได้โอกาส ประพฤติปฏิบัติ
 ธรรมเพื่อความรู้อย่างเห็นจริง และจะได้อยู่เย็นเป็นสุข ในพระธรรมวินัยสืบไป
 อันนี้เป็นอุบายการพิจารณาตามแนวทางที่ท่านอาจารย์เสาร์ได้แนะนำไว้

ในขั้นต่อไป ถ้าหากสมมติว่า ผู้ภาวนาพิจารณาอสุกกรรมฐานให้รู้
 เจ็บเห็นจริงว่า ผม ขน เล็บ เป็นต้น เป็นของน่าเกลียด เน่า เปื่อย ผุ พัง
 ได้อสุกกรรมฐานชำนาญชำนาญแล้ว ในขั้นต่อไป เมื่อฝึกจิตให้ก้าวขึ้นสู่ภูมิแห่ง
 วิปัสสนากรรมฐาน ท่านจึงแนะนำให้พิจารณา กายทั้งหมดนั้นแยกเป็น ๔ ส่วน
 เป็นส่วน ดิน น้ำ ลม ไฟ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น
 ซึ่งมีลักษณะเป็นแท่งและแข็ง เป็นลักษณะของธาตุดิน ทำไมผมจึงเป็นธาตุดิน

เพราะว่า เมื่อผมสลายตัวลงไปแล้วต้องกลายเป็นดิน ท่านให้พิจารณาให้มอง
เห็นว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น เป็นดิน จนกระทั่งปรากฏเป็น
นิมิตขึ้นมาเป็นความจริง ๆ

ในขั้นต่อไปได้แก่การพิจารณาธาตุ ได้แก่ ธาตุน้ำ เลือด หนอง
เหงื่อ น้ำลาย น้ำมูก น้ำมูตร อะไรต่าง ๆ ซึ่งมีลักษณะเหลว ๆ ซึมซาบอยู่
ภายในกาย ท่านเรียกว่าธาตุน้ำ ก็พิจารณาให้เห็นว่าเป็นน้ำจริง ๆ

ความอบอุ่น หรือความร้อนที่อยู่ในกายนี้เป็นธาตุไฟ

ธาตุลมคือ ลมพัดขนเบองบน และลมพัดลงเบองล่าง ลมหายใจเข้า
ออก เป็นต้น

ท่านให้พิจารณาให้เห็นซึ่งลงไปว่า กายนี้ประกอบด้วยธาตุ ๔ ดิน
น้ำ ลม ไฟ ประชุมกันอยู่ในกายนี้ ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็น
แต่เพียงธาตุ ๔ ประชุมกันอยู่ แล้วมีปฏิสนธิวิญญาณเข้ามายึดครอง โดยถือว่า
เป็นตัวเป็นตนของตน อาศัยกิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ยึดมั่น ถือมั่น ว่า
เป็นตัวเป็นตน ในเมื่อได้พิจารณาว่าร่างกายนี้สักแต่เป็นธาตุ ๔ ไม่ใช่สัตว์
บุคคล ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา มีแต่สิ่งที่ไม่มีความเที่ยง
เป็นแต่เพียงธาตุ ๔ ผู้ภาวนาก็จะได้รับความรู้ในแง่ อนัตตสัญญา คือ เห็นว่า
ร่างกายเป็นแต่เพียง อนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ในเมื่อพิจารณาเรื่องราวของ
ธาตุ ๔ โดยละเอียดแล้ว จิตรู้ซึ่งลงไปจนกระทั่งมองเห็นนิมิตว่า ร่างกายทั้ง-
หมดนี้เป็นแต่เพียง ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ อย่างจริงจัง ซึ่งเข้าไปในจิตใน
ใจแล้ว จิตก็รู้ขึ้นมาเองว่า ทั้งหมดนี้ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นเพียงธาตุ ๔ เท่า-
นั้น ในเมื่อจิตเรารู้ อนัตตา คือ ความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ทำไมมันจะไม่
ก้าวขึ้นสู่ภูมิแห่งวิปัสสนา ขอให้เราพิจารณาให้ซึ่งลงไปเถิดว่า ร่างกายทั้งหมด
นี้เป็นแต่เพียง ธาตุ ๔ เท่านั้น เราก็จะสามารถรู้ร่างกายนี้เป็น อนัตตา ซึ่ง
ไปตรงกับคำบาลีว่า สัพเพ ธัมมา อนัตตา นั่นคือแนวทางของท่านอาจารย์เสาร์

จะด้วยประการใดก็ตาม ถ้าท่านจะเป็นนักปฏิบัติธรรมกันจริงจังแล้ว
อย่าได้ไปสงสัยในวิธีการแห่งการปฏิบัติขั้น ๆ ครูบาอาจารย์องค์ใดสอนมาเป็นการ
ถูกต้องทั้งหมด ขอแต่ให้ท่านทำจริงเท่านั้น

การกล่าวธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติ ในทางด้านจิตใจ ก็เห็นว่าสมควร
 แก่กาลเวลา ในเมื่อฟังธรรมแล้วกลังนั่งสมาธิ ขอเชิญท่านทั้งหลายจงเตรียมนั่ง
 ให้สบาย จะนั่งพับเพียบ หรือนั่งขัดสมาธิก็ได้ โดยตั้งใจทำความรู้สึกภายใน
 จิตของตัวเองว่า ฉันจะตั้งใจทำสมาธิ ให้ดวงจิตของฉันเป็นสมาธิ สติ ถว
 ฉันจะยึดเอาพุทธคุณบทว่า พุทโธ พุทโธ พุทโธ มาบริกรรมภาวนาเป็นคู่ของ
 ใจ เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ แล้วก็นึก พุท พร่อมลมเข้า
 นึก โธ พร่อมลมออก กำหนดจิตจ้องอยู่ทลุม กับคำว่า พุทโธ ให้มีความ
 สัมพันธ์กัน ใครจะตั้งใจเอาไว้มิได้ผลจุมก หรือที่ไหนก็ได้แล้วแต่ถนัด แต่
 ปัญหาสำคัญให้จิตอยู่ทลุมหายใจ กับคำว่า พุทโธ พุทโธ เข้าออกอยู่อย่างนั้น
 แต่หากว่าบางท่านอาจจะบริกรรมภาวนาอย่างอื่น ก็ยึดหลักการบริกรรมของตน
 เองนั้นแหละเป็นหลัก อย่ามาเปลี่ยนตามคำพูดของผู้พูด

เมื่อท่านบริกรรมภาวนาอยู่ ก็ให้กำหนดรู้ถึงจิตของตน เอาพุทโธ
 มาเป็นคู่ของใจ เอาลมหายใจมาเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ
 จิตจ้องอยู่อย่างนั้น ถ้าหากว่าท่านที่บริกรรมภาวนามา จนจิตเป็นสมาธิชำนาญ
 เพียงแต่นึก พุทโธ ธัมโม สังโฆ พอเป็นการไหว้ครู แล้วก็กำหนดรู้ถึงจิต
 ของตน ไม่ต้องบริกรรมภาวนา พุทโธ ต่อไปอีก เพราะเมื่อจิตสงบลงไปแล้ว
 จิตมีลักษณะสงบนิ่ง รู้ ตื่น เบิกบาน เป็นกิริยาอาการของพระพุทธเกิดขึ้นภายใน
 จิตของท่าน เมื่อจิตของท่านมีพระพุทธเกิดขึ้นภายในจิต เมื่อเห็นพระพุทธ
 พระพุทธแล้ว ก็รู้เห็นพระธรรม เมื่อรู้เห็นพระพุทธ พระธรรมแล้ว ก็รู้เห็น
 พระสงฆ์ กิริยาของจิตที่สงบนิ่ง ตื่น รู้ เบิกบานอยู่ เป็นกิริยาของพระพุทธเจ้า เมื่อ
 จิตสามารถทรงไว้ซึ่งความรู้ ตื่น เบิกบาน ให้ทรงอยู่ได้เป็นเวลานาน ๆ อันเป็นการ
 ทรงไว้ซึ่งกิริยาของพระธรรม เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว มีสติสังวรระวังรักษาอยู่ที่จิต
 โดยอัตโนมัติ อันเป็นกิริยาของพระสงฆ์ เกิดขึ้นในจิตของท่าน ท่านทำจิตให้
 เป็นสมาธิ สว่างลง สงบนิ่งลงไปได้ ณ โอกาสใด โอกาสนั้น พระพุทธ
 พระธรรม พระสงฆ์ เกิดขึ้นในจิตของท่านแล้ว จิตของท่าน ถึงพระพุทธ
 พระธรรม พระสงฆ์ จิตของท่านพบ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์แล้ว
 ให้ท่านกำหนดรู้ที่จิตอย่างเดียว อย่าไปนึกพุทโธอีก เพราะการนึกพุทโธอีกนั้น
 จะทำให้จิตของท่านเปลี่ยนสภาพ แล้วจะถอนจากการเป็นสมาธิทันที

เมื่อจิตสงบนิ่ง สว่างลงไป กำหนดรู้^๖ที่จิตสงบนิ่งสว่าง เมื่อจิตมี
อาการไหวไปอย่างไร กำหนดรู้ตามจิตนั้นไป ไม่ต้องไปคิดอะไรเพิ่มเติมขึ้นมา
อีก คอยสังเกตดูว่าจิตส่งกระแสไปหรือเคลื่อนที่ไปนั้น เคลื่อนไปด้วยความมี
สติ ด้วยความสงบ หรือเคลื่อนไปด้วยความที่จิตถอนจากการมีสมาธิ แล้วก็
พุ่งซ่านไป บางท่านอาจจะกำหนดไม่รู้ทันจิตของตนเอง เมื่อจิตสงบนิ่งลงไป
แล้ว บางท่านก็จะนั่งอยู่ชวขณะหนึ่ง แล้วก็เกิดความรู้แปลก ๆ ขึ้นมา ท่านที่
รู้ไม่ทัน หรือไม่รู้เท่า ก็จะเข้าใจว่าจิตของตนเองพุ่งซ่าน

ลักษณะของจิตพุ่งซ่านเราจะสังเกตได้ เมื่อจิตนึกถึงอารมณ์อันใดแล้ว
มันทำให้จิตวนวาย เดือดรอน เป็นลักษณะของจิตที่พุ่งซ่าน เมื่อจิตมีอารมณ์
คือ ความคิดอะไรเกิดขึ้น ทำให้จิตรู้ด้วยความสงบ เยือกเย็น ไม่พุ่งซ่าน ทำ
ให้เกิดสติ ทำให้เกิดความแจ่มในจิต เมื่อมีความรู้เกิดขึ้น หรือบางครั้งทำให้
เกิดปฏิสราโมทัยขึ้นมาในขณะนั้น ในลักษณะอย่างนั้น แม้จิตของท่านจะมีความ
คิดขึ้นมา เป็นกิริยาอาการของจิตที่เกิดภูมิความรู้ขึ้นมาในสมาธิ ทั้ง ๒ อย่างนี้
ขอให้ท่านพึงสังเกตให้ดี ถ้าท่านใช้ความสังเกตให้ดีแล้ว ท่านก็จะได้รับความรู้เท่า
เอาทันวาระของจิตที่เกิดขึ้น และรู้ลักษณะของจิตที่เกิดความรู้ จิตเกิดความรู้
ซ่าน ว่าต่างกันอย่างไร อันนี้เป็นจุดสำคัญที่นักปฏิบัติจะพึงกำหนดรู้ ต่อไป
เล็กน้อย ขอให้ท่านทำความสงบ จนกว่าจะถึงเวลาอันสมควร

ต่อไปนี้เป็นโอกาส การสนทนาปัญหาต่าง ๆ พอจิตนิ่ง ลมหายใจ
ก็จะหายไป และคำภาวนาก็หายไปพร้อมกันแล้ว แต่รู้สึกเช่นนี้แค่เดี๋ยวเดียวก็
รู้สึกตัว แล้วควรจะทำอย่างไรต่อไป เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปแล้ว จิตจะสงบนิ่ง
ละเอียดลงไป ถึงจุดที่เรียกว่า อัปปนาสมาธิ ลมหายใจก็ทำท่าจะหายขาดไป
คำภาวนาก็หายไป พอรู้สึกว่ามีอาการเป็นอย่างนี้เกิดขึ้น ผู้ภาวนาดกใจ แล้วจิตก็
ถอนจากสมาธิก็เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา ถ้ายิ่งเสียดายจิตที่เป็นอยู่ขณะนั้น ให้กำ
หนดจิตบริกรรมภาวนาใหม่ จนกว่าจิตจะสงบลงไป จนกว่าลมหายใจจะหายขาด
ไป คำภาวนาหายขาดไป ถ้าตอนนั้นเราไม่เกิดเอะใจ หรือตกใจขึ้นมาก่อน จิตจะ
สงบนิ่ง ละเอียดลงไปกว่านั้น ในที่สุดจิตก็จะเข้าสู่อัปปนาสมาธิ อยู่ในขั้นที่
ตัวก็หายไปหมด จิตรู้ สงบ สว่าง อยู่อย่างเดียว ไม่มีร่างกายตัวตน.

นิมิต และ วิปัสสนา

แสดงธรรม ณ วัดบวรนิเวศวิหาร กทม. เมื่อ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๒๕

ท่านผู้เจริญทั้งหลาย บัดนี้เป็นโอกาสที่จะได้ฟังธรรม ความจริงนั้น การฟังธรรมถ้าได้นั่งสมาธิไปพร้อม ๆ กันจะเป็นการดี จึงขอเชิญทุกท่านเตรียม นั่งสมาธิ ในท่าที่ท่านเห็นว่าเป็นที่สบายแก่ตัวเอง การน้อมนุ่งถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และการเจริญเมตตา หรือการเจริญพรหมวิหาร การ ระลึกถึงคุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ การพรรณนาคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ท่านทั้งหลายก็ได้ทำเป็นกิจเบื้องต้น สำเร็จไปแล้ว ต่อไปนี้เป็นโอกาสที่จะได้ตั้งใจปฏิบัติธรรม เมื่อท่านทั้งหลายได้เตรียมนั่งเป็นท สบายแก่ตัวเองแล้ว ในอันดับต่อไป จงทำให้สบาย กำหนดรู้ถึงจิตใจของตัว-เอง ความรู้สึกอยู่ที่ไหน ใจอยู่ที่ไหน ใจรู้อยู่ที่ไหน พระพุทธเจ้าอยู่ที่ไหน ถ้า ใจทรงไว้ซึ่งร่ายเป็นปกติไม่หวั่นไหว พระธรรมก็อยู่ที่นั่น ถ้าใจมีสติสัมปชัญญะ สัมผัสระวัง หรือควบคุมความรู้สึกให้อยู่ที่รู้ คอยที่ใจนั่นเอง พระสงฆ์ก็อยู่ที่นั่น

ดังนั้น พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จึงอยู่ที่ใจของเราท่านทุกคน เพราะอะไร พระพุทธเจ้า แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ใจของท่านเป็นผู้รู้ คือรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี เป็นผู้ตื่น คือตื่นจากหลับ คือ ความประมาท แล้วก็ มามีสติสำรวมใจให้อยู่ในสภาวะที่รู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี ทรงไว้ซึ่งความรู้สึก อันตลอดเวลา ท่านก็มีพระธรรมอยู่ในใจ การที่สัมพัทธ์รักษาความรู้สึก สำนึกผิดชอบชั่วดี ให้ทรงอยู่ในความรู้สึกเป็นปกติ คือการสำรวมสตินั่นเอง ก็มีพระสงฆ์อยู่ในใจ ผู้มีสภาวะความรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดีอยู่ในใจจะต้องเป็น ผู้ตื่น เป็นผู้ไม่ประมาท เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ คอยระมัดระวังความประพฤติ

ของตัวเอง ซึ่งเป็นทางกาย ทางวาจา ไม่ให้ละเมิดข้อกฎซึ่งเราถือว่าเป็นความชั่ว สวรรค์จึงจิตใจไม่ให้สร้างบาปอกุศลชน แม้ว่าจะมีความรู้สึกสำนึกในความชั่ว คือ อกุศลอยู่ก็ตาม แต่ก็พยายามสกัดกั้นอดทน ไม่ให้ใจที่ชั่วนั้นมีอำนาจที่จะบังคับกาย วาจา ให้ประพฤติชั่ว คือไม่ให้ละเมิดศีล ๕ ข้อนั้นเอง

พอพูดมาถึงศีล ๕ บางท่านอาจจะเคยคิดและสงสัยในคำที่ว่า พระพุทธเจ้าสอนให้ละชั่ว ให้ประพฤติดี เราจะถือหลักเกณฑ์อะไรเป็นการละชั่ว และปฏิบัติดี การละชั่วโดยทั่ว ๆ ไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ระดับของฆราวาสผู้ครองเรือน เบญจศีล หรือศีล ๕ ข้อนั้นแหละ เป็นหลักการละความชั่ว การละความชั่วตามกฎของศีล ๕ ขอนั้น คือมีเจตนางดเว้นตามข้อนั้น ๆ โดยเด็ดขาด เมื่อท่านทั้งหลายมาตั้งเจตนางดเว้นโทษตามศีลข้อ ๕ โดยเด็ดขาด ไม่ได้ละเมิดล่วงเกินข้อใดข้อหนึ่ง ก็เป็นอันว่า การกระทำชั่วซึ่งจะเป็นผลเพิ่มให้ท่านต้องได้รับผลในปัจจุบัน หรือในอนาคต หรืออนาคตที่ท่านถึงแก่ความตายไปแล้ว จะพึงไปเกิดใหม่ ย่อมไม่มี เพราะการทำความชั่วจะต้องมีผลเพิ่มหรือสะสมเอา มีแต่การละเมิดศีล ๕ ข้อเท่านั้น ที่พูดเฉพาะชาวบ้านโดยทั่ว ๆ ไป ดังนั้นท่านผู้ใดก็ตาม ในเมื่อได้สัจจะวัตรรักษาศีล ๕ ข้อ บริสุทธิ์บริบูรณ์เต็มที่แล้ว ก็ควรที่จะได้ภูมิใจ ว่าเรามีคุณธรรมอันเป็นพื้นฐาน มีคุณธรรมอันสามารถปราบปรามอำนาจของกิเลสที่จะพึงล่วงเกินได้ด้วย กาย วาจา ใจ ได้โดยเด็ดขาดแล้ว ถ้าหากท่านจะพิจารณาซึ่งลงไปว่า จิตใจของเรามีความมั่นคง เราไม่สามารถที่จะละเมิดศีล ๕ ข้อใด แม้ข้อใดข้อหนึ่ง เราสามารถที่จะสละชีวิตบูชาคุณธรรมข้อศีล ๕ ข้อนี้ได้ แม้ว่าใครจะมาบังคับให้เราต้องละเมิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่งโดยขู่เชิญว่า ถ้าท่านไม่ละเมิดศีลข้อใดข้อหนึ่งใน ๕ ข้อนั้น เราจะประหารชีวิตท่านให้ตาย ผู้นั้นในศีล ๕ อย่างแท้จริงย่อมยอมสละชีวิตของตัวเอง เพื่อบูชาคุณธรรมข้อ ศีล ๕ ถ้าหากใครสละชีวิต บูชาคุณธรรมข้อศีล ๕ ได้เด็ดขาด ไม่ยอมละเมิดล่วงเกินแม้ชีวิตจะแตกดับก็ตาม ผู้นั้นได้ชื่อว่าเป็นผู้มีคุณสมบัติของพระโสดาบัน ถึงแม้ยังไม่เป็นพระโสดาบันก็ใกล้ต่อความเป็นพระโสดาบัน เพราะลักษณะของพระโสดาบันนั้นจะต้องเคร่งในศีล ๕ ข้อเด็ด-

ขาด มีความรักในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม ในพระสงฆ์ อย่างซาบซึ้ง มีความเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อย่างแน่นอน ไม่มีการกลับกลอกเปลี่ยนแปลง แม้ว่าใครจะมาขู่เข็ญให้เลิกไหว้พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ถ้าไม่ไหว้ ฉันจะประหารชีวิตให้ตาย

ผู้มกคุณธรรมรักในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ จะต้องยอมเสียสละชีวิตของตัวเอง เพื่อบูชาคุณธรรมนั้น ๆ โดยจะไม่ยอมปฏิบัติตามคำขู่เข็ญของผู้อำนาจที่จะมาขู่เข็ญให้เราละเมิดล่วงเกิน หรือละทิ้งสิ่งที่เราถืออยู่ อันนอกลู่นอกของของความเป็นพระโสดาบัน ถ้าหากท่านผู้มกจิตใจทมนคงถึงขนาดนี้ แม้หากยังไม่ถึงความเป็นพระโสดาบัน แต่ก็ใกล้เคียงความเป็นพระโสดาบัน คุณธรรมที่เราจะได้จากการปฏิบัตินั้น นอกจากจะได้บรรลุปะระโสดาบันแล้ว ทรวง ๆ ลงมาก็คือ ความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย ปฏิญาณตนถึงพระรัตนตรัย ยึดเอาพระรัตนตรัยเป็นสรณะพึ่งพิงพระลัทธิ อย่างเหนียวแน่นโดยไม่กลับกลอกเปลี่ยนแปลง พอแสดงว่าท่านผู้นั้นมีสภาพความเป็นจริงของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ซึ่งท่านผู้มกคุณธรรมแบบนั้นแล้ว เขาจะไม่มีความเข้าใจว่า พระพุทธเจ้าเกิด พระธรรมเกิด พระอริยสงฆ์เกิด อยู่ทอนนอกจากกายและใจของเขา เขาจะมีความรู้สึกซาบซึ้งลงไปว่า พระพุทธเจ้าก็อยู่ที่ใจ พระธรรมก็อยู่ที่ใจ พระอริยสงฆ์ก็อยู่ที่ใจ คือคุณสมบัติแห่งความเป็นผู้ ผู้ตน ผู้เบิกบาน นั้นเอง สภาวะผู้ ผู้ตน ผู้เบิกบาน ซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตของผู้บำเพ็ญธรรม ถ้าท่านสามารถบำเพ็ญให้เกิดขึ้นได้พร้อมบริบูรณ์เมื่อไร ได้ชื่อว่ามีใจเป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระธรรม เป็นพระสงฆ์ แล้วท่านจะรู้จักพระพุทธเจ้า ในฐานะที่เป็นคุณธรรมเท่านั้น จะไม่มีความสำคัญมั่นหมายว่าพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นตัวเป็นตน ท่านเจ้าชายสิทธัตถะ ที่เรายอมรับว่าท่านเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็เพราะท่านได้บรรลุลักษณะ คือผู้ ผู้ตน ผู้เบิกบาน นั้นเอง ดังนั้น พระพุทธเจ้าเกิด พระธรรมเกิด พระอริยสงฆ์เกิด จึงเป็นคุณธรรมซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตของผู้บำเพ็ญธรรม คือผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ไม่ใช่สิ่งที่มีตัวตนมาปรากฏ

ดังนั้น ในขณะที่ท่านภาวนา หรือนึกบำเพ็ญสมณธรรมฐาน หรือ
 วิปัสสนากรรมฐาน ได้ตั้งใจแน่วแน่ต่อการปฏิบัติ ถ้าท่านตั้งความรู้สึกใน
 เบื้องตนว่า พระพุทธเจ้าคือคุณธรรม พระธรรมก็คือคุณธรรม พระอริยสงฆ์คือ
 คุณธรรม แล้วท่านก็นึกบำเพ็ญปฏิบัติไปตามวิธีแห่งการบำเพ็ญจิต เมื่อจิตสงบลง
 ไปแล้วท่านก็จะรู้สึกถึงคุณธรรม พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ท่านนั้น
 แต่ที่ท่านตั้งปัญหานี้ไว้ เมื่อข้าพเจ้าปฏิบัติบำเพ็ญแล้ว ขอให้พระพุทธเจ้า
 เสด็จมาหาข้าพเจ้า ให้ข้าพเจ้าได้เห็นพระพุทธเจ้า เมื่อปฏิบัติจิตสงบสว่างลง
 ไปแล้ว กระแสจิตส่งออกไปข้างนอก ท่านจะมองเห็นพระพุทธเจ้าเสด็จมาหา
 ท่าน เมื่อท่านเห็นพระพุทธเจ้าเสด็จเข้ามาหาท่าน ความรู้สึกของท่านจะรู้สึกว่า
 พระพุทธเจ้ามีรูปร่างเป็นตัวเป็นตน เพราะอาศัยกิเลสคือตัวอุปาทาน ยึดว่าพระ-
 พุทธเจ้าเป็นตัวเป็นตนท่านนั่นเอง เมื่อพระพุทธเจ้าเข้ามาประทับภายในจิตใจ
 ของท่าน

บางที่ท่านจะพบกับพระพุทธเจ้าปลอม ก็ปลอมเข้ามาเป็นพระพุทธ-
 เจ้ามาทรงในจิต แล้วก็จะแสดงอาการไปต่างๆ นานา ซึ่งสุดแท้แต่วิสัยจิตของท่าน
 จะปรุงไปตามอำนาจแห่งโมหะ คือความหลง เพราะท่านหลงว่าพระพุทธเจ้ามี
 ตัวมีตน จิตของท่านเป็นผู้หลง ในเมื่อจิตของท่านเองหลง จิตของท่านก็ต้อง
 สร้างพระพุทธเจ้าเป็นตัวเป็นตนขึ้นมา ทั้งสองอย่างนั้นอะไรผิด อะไรถูก การ
 นึกสร้างพระพุทธเจ้าเป็นตัวเป็นตนขึ้นมาเช่นนั้นเอง เป็นสิ่งผิดพลาดและเคลือบแคลง
 จากพุทธพจน์อย่างให้อภัยไม่ได้

เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติทั้งหลายพึงสังวรระวังเกี่ยวกับเรื่องนิมิตต่าง ๆ
 ถ้าท่านภาวนาแล้วเกิดนิมิตต่าง ๆ ขึ้นมา จะเห็นภาพคน หรือสัตว์ หรือภาพ
 เทวดา หรือพระพุทธเจ้า หรือพระสงฆ์ทั้งหลายก็ตาม ถ้าจิตของท่านไปสำคัญ
 มันหมายว่าสิ่งนั้นเป็นตัวเป็นตนมาจากที่ไหน นั่นเป็นการเข้าใจผิด ทางที่ถูกต้อง
 นั้นก็คือจิตของท่านเป็นผู้ปรุงแต่งขึ้นมาเอง ถ้าท่านนึกว่าพระพุทธเจ้ามีตัว ท่าน
 ก็ต้องเห็นพระพุทธเจ้าเป็นตัว ถ้าท่านนึกว่าพระธรรมเป็นตัว เมื่อจิตสงบลงไป
 แล้ว ท่านจะเห็นคัมภีร์พระธรรม ถ้าหากท่านคิดว่า พระสงฆ์เป็นตัวเป็นตน
 เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว ท่านจะเห็นพระสงฆ์เป็นตัวเป็นตน หรือเป็นหมู่เป็นพวก

เดินเข้ามาหาท่าน หรือเดินผ่านท่านไป สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเกิดขึ้นเพราะ
อุปาทานที่ท่านคิดว่าอยากหรืออยากเห็น ระดับจิตที่สงบลงเป็นสมาธิในขั้นอุปจาร-
สมาธินั้น ถ้าจิตมันปรุงแต่งอะไรขึ้นมาในขณะนั้น มันจะกลายเป็นตัวเป็นตน
ไปหมด เพราะสิ่งที่ท่านมองเห็นนั้น รู้สึกมองเห็นด้วยตาธรรมดา ตาท่านหลับ
อยู่แต่ท่านก็สามารถมองเห็นได้

ทำไมจึงมองเห็นได้ ก็เพราะจิตท่านเป็นผู้ปรุงแต่ง เป็นรูป เป็นร่าง
ขึ้นมา อันนั้นพึงสังวรระวัง ในเมื่อเหตุการณ์ดังกล่าวนี้เกิดขึ้นมาแล้ว ควรจะปฏิบัติ
ต่อสิ่งทั้งหลายนั้นอย่างไร เมื่อเหตุการณ์อย่างนั้นเกิดขึ้น

๑. ท่านอย่าไปละใจ อย่าไปตื่นในการที่ได้พบเห็น ให้ประกอบจิตอยู่ใน
ท่าที่สงบเป็นปกติ

๒. อย่าไปยึดว่าสิ่งนั้นเป็นจริง ถ้าจริงมันสงสัย

สมาธิอ่อน ๆ กระแสจิตส่งออกไปข้างนอก ให้ประกอบจิตให้เป็น
สมาธิไว้ได้นาน ๆ ภาพนิมิตเหล่านั้นจะอยู่ให้ท่านดูท่านชม บางที่ท่านอาจจะ
นึกว่าภาพนิมิตที่มองเห็นนั้นเป็นสิ่งที่สนุกเพลิดเพลิน สนุกยิ่งกว่าไปดูหนัง อัน
นั้นแล้วแต่มันจะเป็นไปตามอำนาจกิเลสของใคร แต่ถ้าพิจารณาให้ดีมันมีลักษณะ
มีสติปัญญาดี อาจจะจับเอานิมิตนั้นเป็นเครื่องของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ พิจารณา
เป็นกรรมฐานในแง่ของวิปัสสนาเลย กำหนดหมายว่านิมิตนี้ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับ
ไป นิมิตนี้ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วก็มีการเปลี่ยนแปลงย้ายอยู่เสมอ ถ้าท่านสามารถ
กำหนดพิจารณาได้อย่างนี้ ท่านก็จะได้รับความรู้ในแง่วิปัสสนากรรมฐาน เรื่องนิมิต
ต่าง ๆ นี้ ก็ไม่ใช่เรื่องเสียหายโดยง่ายเลย เป็นสิ่งที่ให้ทางคุณ เป็นสิ่งที่ให้
ทางโทษ ถ้าปฏิบัติกำหนดหมายเอานิมิตเป็นเครื่องของจิต เป็นเครื่องระลึก
ของสติ เป็นอารมณ์ที่จะน้อมนึกพิจารณาวิปัสสนากรรมฐาน หรือสมถกรรม-
ฐานก็แล้วแต่ ย่อมได้ประโยชน์สำหรับผู้มีสติปัญญา สามารถรู้เท่าทันนิมิตนั้น ๆ
แต่ถ้าผู้ใดหลงว่าเป็นจริงเป็นจัง จิตอาจจะไปติดนิมิตนั้น ๆ ชอบอกชอบใจใน
นิมิตนั้น บางทีก็ไปเกี่ยวข้องกับนิมิตนั้น เขาพาไปไหนก็ไป พาลงนรกก็ไป พา
ขึ้นสวรรค์ก็ไป พาไปไหว้พระธาตุเกตุแก้วจุฬามณีก็ไป ซึ่งพระธาตุเกตุแก้ว-

จุฬามณี หรือนรกสวรรค์นั้น เป็นจริงหรือ ไม่จริงนั้นไม่ขอตัดสิน และไม่ขอวิพากษ์วิจารณ์ ฝากเอาไว้ให้ผู้ทั้งหลายได้พิจารณาเอาเอง

ทางหลักพระพุทธศาสนาของเรา รับรองว่ามีนรก มีสวรรค์ มีเทวดา มีภูตผีปิศาจ มีวิญญาณในโลกอื่น จึงไม่กล้าจะเอาสิ่งที่เรามองเห็นด้วยตามาชี้แจงอธิบายให้ผู้ฟังทั้งหลายได้ฟัง ฝากเอาไว้ให้ท่านนักปฏิบัติหรือผู้ฟังทั้งหลายได้โปรดพิจารณาเอาเอง เพราะสิ่งเหล่านั้นมันเป็นทางผ่านของผู้บำเพ็ญจิต แต่ถ้าจะเปรียบเทียบกับนิมิตต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นในขณะที่เราพิจารณากรรมฐาน โดยยกเอากายของเราเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ จะน้อมนึกพิจารณาไปในแง่ อสุภะไม่สวยไม่งาม ก็ตาม จะน้อมนึกพิจารณาในแง่ว่า กายเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็ตาม ในเมื่อจิตสงบลงไปแล้ว รู้อย่างเห็นจริงในอสุภกรรมฐาน หรือใน ธาตุกรรมฐาน จนมองเห็นอสุภกรรมฐานว่า ร่างกายนี้เป็นของปฏิภูลเน่าเปื่อย น่าเกลียด ผุพัง สลายตัวไปจนไม่มีอะไรเหลือ และมองเห็นว่าร่างกายเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ อย่างชัดเจนแล้วสลายตัวไปโดยไม่มีอะไรเหลืออยู่ ยังเหลือแต่สภาพจิตที่สงบนิ่ง ไสยบริสุทธิ สะอาด สิ่งที่เราเห็นทั้งหลายหายไปหมดแล้ว

ยังเหลือแต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ แต่เมื่อจิตถอนจากสภาพความเป็นเช่นนั้นแล้ว มาสู่ปกติธรรมดา เหมือนกับเรานั่งฟังเทศน์กันอยู่เดี๋ยวนี้ ร่างกายที่มองเห็นว่าสาปสูญหรือละลายหายไปนั้น ก็ยังปรากฏว่ามีอยู่ จะปรากฏว่าละลายหายไป หรือปฏิภูลเฉพาะในขณะที่อยู่ในสมาธิเท่านั้น เพราะฉะนั้น สิ่งที่เราเห็นอันนี้เป็นแต่เพียงนิมิต ซึ่งหลักของการปฏิบัติสมถกรรมฐาน เมื่อจิตเพ่งจดจ่ออยู่ในที่รู้แน่นแนบ นิมิตย่อมจะเกิดขึ้น

ในอันดับแรก เรียกว่า อุกคหนิมิต ในอันดับต่อไปเรียกว่า ปฏิภาณนิมิต อุกคหนิมิตจิตจดจ่อรู้ในสิ่ง ๆ เดียวอย่างแน่นแนบไม่มีการเปลี่ยนแปลง นิมิตนั้นก็อยู่ในสภาพปกติ จิตก็อยู่ในสภาพปกติ แต่รู้เห็นกันอย่างติดหูติดตา หลับตาก็เห็น ลืมตาก็เห็น อันนี้เรียกว่า อุกคหนิมิต

ทีนี้ถ้าหากว่าจิตสามารถปฏิวัติ ความเปลี่ยนแปลงของนิมิตให้มีอันเป็นไปต่าง ๆ ขยายให้ใหญ่โตขึ้นหรือย่อให้เล็กลง หรือถึงขนาดสลายตัวไปไม่มีอะไรเหลือ จิตก็ก้าวขึ้นสู่ภูมิของ ปฏิภาณนิมิต ถ้าหากว่าในขณะที่นิมิตมีความเปลี่ยนแปลงยักย้ายอยู่อย่างนั้น ถ้าจิตสำคัญมั่นหมายในการเปลี่ยนแปลงของนิมิต โดยกำหนดเอา อนิจจังสัญญา คือ ความจำมั่นหมายว่าไม่เที่ยง เข้ามาแทรกความรู้เห็นในขณะนั้นโดยอัตโนมัติ จิตของท่านจะกลายเป็นเดินภูมิวิปัสสนากรรมฐานไป และนิมิตที่ปรากฏนั้นก็ปรากฏเฉพาะในขณะที่อยู่ในสมาธิเท่านั้น

ในขณะที่อยู่ในสมาธิ จิตของท่านรู้กายของท่านเองว่าเป็นอสุกกรรมฐานเน่าเปื่อย ผุพัง และรู้ว่ากายของท่านเป็นธาตุกรรมฐาน คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในที่สุดกายของท่านก็สลายตัวไป แต่เมื่อท่านตื่นจากสมาธิขึ้นมาแล้ว กายก็ยังอยู่หาได้สลายไปไม่ เพราะฉะนั้น จึงทำให้สันนิษฐานตัดสินได้ว่า บรรดานิมิตทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาในขณะที่เราทำสมาธิภาวนานั้น จึงใคร่ที่จะขอเตือนให้บรรดานักปฏิบัติทั้งหลาย ให้สังวรระวังเอาไว้ก่อนว่า ปรากฏการณ์ทั้งหลายเหล่านั้นเป็นเรื่องจิตของท่านปรุงแต่งขึ้นมา เมื่อท่านสำคัญมั่นหมายว่าธรรมะเป็นตัวเป็นตน ตัวตนก็จะปรากฏขึ้นมาให้ท่านรู้ให้ท่านเห็น ถ้าท่านสำคัญมั่นหมายว่า ธรรมะเป็นแต่คุณธรรม หรือนามธรรม ท่านก็จะสัมผัสเพียงแก่นามธรรมหรือคุณธรรมเท่านั้น นั่นคือทางเกิดของนิมิตหรือไม่เกิดของนิมิต ในขณะนั้น เรื่องราวหรือนิมิตอะไรจะบังเกิดขึ้นภายในจิตของผู้ปฏิบัติอยู่ก็ตาม ให้สังวรระวังรักษาความรู้สึกนึกคิดเอาไว้ว่า สิ่งนั้นคือจิตของเราปรุงแต่งขึ้น ในขณะที่จิตเรามาสมาธิ เอาความรู้สึกอันนั้นมาสังกัดกันเอาไว้ก่อน เพื่อป้องกันไม่ให้จิตของเราหลงหรือรู้ผิด นั่นคือหลักการปฏิบัติที่เราพึงสังวรระวัง

การฟังธรรมะเกี่ยวกับเรื่องปริยัติธรรมก็ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของปริยัติธรรม เข้าใจว่าท่านผู้ฟังทั้งหลายนี้ได้ศึกษาและมีความรู้มากมายกว้างขวางพิสดาร บางทีบางท่านอาจจะเคยศึกษาพระอภิธรรม ตรี โท เอก มาแล้ว การฟังหรือการศึกษาปริยัติธรรมนี้ สำหรับสมาคมของเราหรือที่ประชุมของเราในขณะนี้ เข้าใจว่าทุกท่านมีความรู้ความเข้าใจธรรมะในทางด้านปริยัติมากมาย

พอสมควร ดังนั้น การที่จะกล่าวพรรณนาหรืออธิบายเรื่องเกี่ยวกับธรรมะหรือ
ภูมิจิตภูมิใจนั้น อาตมาเห็นว่าไม่จำเป็นที่จะต้องอธิบายให้ยาวกว้างขวาง จึง
ใคร่ที่จะขอให้ท่านสนใจในหลักแห่ง โพธิฌงค์ ที่พระพุทธเจ้ายอมรับว่าเป็นองค์
แห่งการตรัสรู้ คือ สติสัมโพธิฌงค์ เราควรจะทำให้มาก ๆ อบรมให้มาก ๆ
ฐานที่อบรมสติ เราก็กำหนดหมายเอาไว้ให้จิตของเรามีเครื่องรู้ ให้สติมีเครื่อง
ระลึก เช่น กายคตาสติ สติระลึกไปในกาย พิจารณาให้รู้กายภายใน พิจารณา
ให้รู้กายภายนอก กายภายในทำความเข้าใจง่าย ๆ ก็คือ กายของตัวเอง กาย
ภายนอกก็เหมือนกายของผู้อื่น ทั้งในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่หรือไปเห็นภายนอก
ที่ตายแล้ว แล้วก็น้อมนึกพิจารณา น้อมเข้ามาเปรียบเทียบกับตนเอง เช่น
อย่างเห็นเพื่อนฝูงที่เขาถึงแก่ความตายไปแล้ว เมื่อเขาตายไปแล้ว เขาจะต้อง
ตายเน่าเปื่อยผุพัง และคนที่ตายแล้วเมื่อก่อนยังเป็นเพื่อนเป็นฝูง เป็นมิตร
สหาย เคยไปวัดไปวาฟังเทศน์ฟังธรรมร่วมกัน แต่บัดนี้ได้ตายไปแล้ว แล้ว
ก็น้อมมาเปรียบเทียบกับตัวของเรา เพื่อนของเราตายเป็น วันหนึ่งข้างหน้าเรา
ก็ย่อมตายเป็นเหมือนกัน คิดเอามันง่าย ๆ อย่างนี้

ที่เราจะต้องเข้าใจมีความซาบซึ้งเองง่าย ๆ อะไรก็ตามเป็นอุปายให้
เรารู้ง่าย ๆ เข้าใจง่าย ๆ จิตของเรายอมรับจะซาบซึ้งลงไปง่าย ๆ แม้ว่าจะไม่
ต้องตามแบบแผนนัก แต่มันสามารถเป็นอุปายทำจิตให้มันรู้ซึ้งลงไปได้ ก็เอา
สภาวะธรรมที่เราจะพึงกำหนดรู้ หรือจะเอามาเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึก
ของสตินั้นไม่เฉพาะแบบที่เราได้ท่องบ่นสาธยายจนจำได้นั้นหรอก แม้แต่ข้าว
เมล็ดหนึ่งซึ่งเราบริโภคเข้าไปแต่ละวัน ๆ เราหยิบยกขึ้นมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน
พิจารณาให้มันรู้ถึงเกิดดับของข้าวเมล็ดนั้น แล้วพิจารณาให้มันรู้ความเปลี่ยนแปลงยัก-
ย้ายของข้าวเมล็ดนั้น อาศัยข้าวเมล็ดเดียวเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ถ้าจิตซึ่งเห็นจริง
ด้วยความเป็นสมาธิ มีสติปัญญา มันก็จะเป็นอุปายให้เราบรรลุถึงสมณกรรมฐาน และ
วิปัสสนากรรมฐานได้เหมือนกัน

เกี่ยวกับเรื่องปริกรรมภาวนา เคยได้กล่าวเสมอว่า ปริกรรมภาวนาทก
ชนิดหรือทุกอย่าง เฉพาะในหลักอนุสสติ ๑๐ อนุสสติตั้งแต่ข้อที่ ๑ ถึงข้อที่ ๘

ข้อ ๑ ก็คือ พุทธานุสสติ ข้อ ๒ ธัมมานุสสติ ข้อ ๓ สังฆานุสสติ และ
 เทวทานุสสติ และอุปमानุสสติ เป็นลำดับ เรื่องของอนุสสติ ๘ ข้อนี้ เกี่ยว
 เนื่องด้วยบริกรรมภาวนา ขนเชื่อว่าบริกรรมภาวนานี้ ใครจะบริกรรมภาวนา
 อย่างไรก็ตาม จะบริกรรมภาวนาเป็นทงวันทงคืนก็ตาม จิตไม่สามารถจะสงบ
 ไปถึงขั้นอัปปนาสมาธิ ขอให้พึงทำความเข้าใจอย่างนี้ ยกตัวอย่างเช่น ผู้ภาวนา
 พุทโธ ๆ ๆ ภาวนา พุทโธ นีจิตไม่ถึงขั้นสมณะคือ จิตไม่ถึงอัปปนาสมาธิ ท่าน
 ทงหลายอย่าพึงเข้าใจผิด ว่าภาวนา พุทโธ จิตได้แก่สมถกรรมฐาน ไม่ถึง
 วิปัสสนากรรมฐาน แต่แท้ที่จริงภาวนา พุทโธ จิตถึงแค่อุปจารสมาธิ ท่าน
 เคยสังเกตไหม ท่านบริกรรมภาวนา พุทโธ ๆ ๆ พอจิตรู้สึกเคลิ้ม ๆ แล้วก็
 สว่าง จิตหนึ่ง นิ่งแต่ยังรู้สึกว่ามีกายอยู่ อารมณ์ภายนอกเช่น ลมพัดผ่านมาก็ยัง
 รู้สึกเย็น รู้สึกหนาว รู้สึกร้อนอยู่ จิตยังไม่ปล่อยวางกายทงหมด แล้วคำว่า
 พุทโธ หายไป เมื่อเป็นเช่นนั้น อุปจารสมาธินี้ยังไม่ถึงขั้นสมณะ เป็นแต่เพียง
 ความสงบจิตเพียงนิดหน่อยเท่านั้น

ที่จะให้สงบจิตเป็นอัปปนาสมาธิถึงขั้นสมณะนั้น ผู้ฉลาดในการภาวนา
 จะต้องกำหนดจิตน้อมไปสู่ลมหายใจ กำหนดดูลมหายใจเข้าออก ๆ ลมหายใจ
 เข้าออก จะเป็นสื่อนำจิตให้ดำเนินเข้าไปสู่อัปปนาสมาธิถึงขั้นสมณะ หรือ
 มิฉะนั้น ก็กำหนด ภาวนาคาสติ ผม ขน เล็บ หัน หน้ง เนื่อ เอ็น กระดูก ฯลฯ
 พิจารณาในแง่ใดสุดแล้วแต่ท่านจะสะดวก จะพิจารณาในแง่ อนิจจัง ทุกขัง
 อนัตตา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จะพิจารณาในแง่ อสุภกรรมฐาน กาย
 เป็นของปฏิกูล น่าเกลียด น่าเปื่อย โตโครกก็ได้ แล้วตามปัญหาถามตอบตัว-
 เองเป็นเปลาะ ๆ เพื่อประคับประคองจิตให้แนกคิดพิจารณาอยู่ในเรื่อง ๆ เดียว
 หรือท่านอาจจะพิจารณากายว่ามีแต่ ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ใช่สัตว์ตัว-
 ตน บุคคลเราเขา เป็นแต่เพียงดิน น้ำ ลม ไฟ ประชุมกัน มีจิตวิญญาณมา
 ยึดถือว่าโดยความเป็นเจ้าของ จึงเกิดความยึดมั่นถือว่าทงสิ่งทงอย่างเป็นเรา
 เป็นเขา ของเราของเขา แต่เมื่อแยกออกไปเป็นสัดส่วนแล้ว หาสัตว์บุคคลตัว-
 ตนเราเขาไม่มี อันนี้คือผลลัพธ์ของการพิจารณาธาตุกรรมฐาน ในเมื่อจิตสามารถ

แยกกายออกเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ จะมองหาสิ่งที่เป็นตัวเป็นตนไม่มี ดินก็ไม่ใช่ตัวเรา น้ำก็ไม่ใช่ตัวเรา ลมก็ไม่ใช่ตัวเรา ไฟก็ไม่ใช่ตัวเรา ความรู้สึกนึกคิดก็ไม่ใช่ตัวเรา ในเมื่อเป็นเช่นนั้น อนัตตวิปัสสนาญาณ ก็บังเกิดขึ้น คือความสำคัญนัยหมายว่าไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน จิตมันก็ก้าวชนสภาวะวิปัสสนาได้ และอีกอย่างหนึ่งในเมื่อท่านบริกรรมภาวนา บางครั้งซึ่งจิตมีอาการสงบลงไปแล้ว ก็สงบพรวด ๆ ลงไป ไปถึงก็เป็นอัปนาสมาธิ แต่ท่านไม่สามารถที่จะกำหนดองค์ฌาน วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตาได้ ถ้าหากท่านผู้ใดภาวนาได้เป็นอย่างดี ก็ปล่อยให้มันเป็นไปเถอะ อย่าไปกลัวว่าจิตจะติดสมณะ ในเมื่อจิตสงบเป็นสมาธิขึ้นสมณะบ่อย ๆ เข้า มันก็เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ท่านมีสติ

ในเมื่อท่านมีสติ จิตกำลังแกร่งกล้านั้น สมาธิกำลังแกร่งกล้านั้น จิตอยู่ในขณะที่จิตอยู่ในอัปนาสมาธินั้น มันติดสมณะจริง ๆ เพราะมันนิ่งรู้อยู่จุดเดียว มันไม่รู้ในสิ่งอื่น เมื่อเป็นเช่นนั้นมันก็ไม่มีความจริง ๆ นั้นแหละ เอ้า ! ถ้าใครภาวนาเป็นอย่างนี้จริง ๆ ขอให้ดูให้มันชัด อย่ามัวแต่เถียงกันให้ปวดศีรษะ เมื่อมันสงบนิ่งลงไปจริง ๆ แล้ว ผลมันจะเกิดขึ้นเมื่อไร มันจะเกิดขึ้นต่อเมื่อจิตถอนออกจากอัปนาสมาธิแล้ว พอเกิดความคิดขึ้นมาทันทีเท่านั้น จิตของท่านจะมีสติจดจ่อตามรู้ความคิดไปเป็นลำดับ จะไม่พราดจากความคิดที่เกิดขึ้นนั้น ความคิดที่เกิดขึ้นนั้นเป็นธรรมารมณ์ เป็นอารมณ์ของจิต

ถ้าจิตมีสติสัมปชัญญะสามารถรู้เท่าทันอารมณ์คือ ความคิดของตัวเองได้ตลอด ความรู้ความคิดอันนั้นมันก็กลายเป็นภูมิปัญญา เพราะมันเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เมื่อจิตของท่านมีสติสัมปชัญญะ ประคับประคอง ในเมื่อสัมผัสรู้อารมณ์ทางปวงแล้ว ไม่ยึดมั่นถือมั่น อยู่ในสภาพปกติ สติประคับประคองจิตอยู่ตลอดเวลา เมื่อรับรู้อารมณ์สิ่งใด เป็นแต่เพียงว่าสัมผัสรู้แล้วก็ปล่อยวางไป สัมผัสรู้แล้วก็ปล่อยวางไป

สภาวะจิตที่สงบ ๆ ๆ เป็นตัวของตัวเองตลอดเวลา นั้น จะปรากฏตลอด ๒๔ ชั่วโมง นี้ขอให้ท่านพึงสังเกตอย่างนี้ นี่คือจุดที่วิปัสสนาจะเกิดขึ้นเนื่องจากสมณะ แต่เมื่อจิตของท่านอยู่ในสมณะนั้น ๆ โดยไม่รับรู้อะไร แม้แต่

ตัวของตัวเองก็ไม่รับรู้ มีแต่จิตรู้อยู่ดวงเดียวเท่านั้น ในขณะที่วิปัสสนาไม่เกิดจริง ๆ แต่เมื่อวิปัสสนาจะเกิดต่อเมื่อจิตออกจากสมถะมาแล้ว แล้วก็มาเกิดความคิด จิตเอาความคิดเป็นเครื่องรู้ เป็นเครื่องระลึกของสติ ตามรู้ตามเห็นไป มันก็สามารถเป็นวิปัสสนาได้ ในเมื่อจิตตามรู้ตามเห็นความคิดไป ช่วงจังหวะที่สงบเป็นสมาธิถึงขั้นสมถะอีกที มันย่อมจะเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น เรื่องของเรื่องที่เรารู้ว่า เรามีอารมณ์วุ่นวายอยู่ มันไม่สงบ บางท่านอาจจะกล่าวว่า จิตไม่สงบ ทำสมาธิไม่ได้ ต้องให้จิตมันสงบเสียก่อน ถ้าจิตของท่านสงบเสียเองก่อนที่จะไม่ได้ปฏิบัติ ท่านจะมาปฏิบัติให้มันเห็นคิดเห็นน้อยทำไม เพราะเราไม่มีความสงบนั่นเอง จึงต้องมาก้มหน้าก้มตาปฏิบัติกัน อารมณ์ที่เรารู้ว่า มันทำให้เรารู้วุ่นวายเดือดร้อนอยู่ หมายถึงสิ่งที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อเรายังไม่มีสมาธิ ยังไม่มีสติปัญญาารู้เท่าทันเหตุการณ์ อารมณ์เหล่านั้นจะมาก่อทุกข์ก่อกายกันวุ่นวายให้เกิดขึ้นในจิตในใจของเรา จนสามารถมาปฏิบัติจิตใจของเราให้เกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือบางทีปฏิบัติให้สติสัมปชัญญะของเราเห็น แผลกละเอี้ยละลายไปหมด จนทำให้ไปก่อเรื่องก่อราวต่าง ๆ ให้เกิดความวุ่นวายขึ้นในสังคม นี่เพราะเรายังไม่มีสมาธิ ยังไม่มีสติปัญญาารู้เท่าเอาทัน

เมื่อเราฝึกหัดจิตให้มีสมาธิบ่อย ๆ เข้า สติมันก็จะค่อยดีขึ้น นอกจากสติจะดีขึ้นแล้ว คุณธรรมจะบังเกิดขึ้นในผลแห่งการปฏิบัตินั้น ในเบื้องต้นก็คือ ศรัทธา ความเชื่อมั่นในสมรรถภาพของตัวเอง เมื่อเราสามารถจะปฏิบัติได้ ในเมื่อเกิดศรัทธาความเชื่อมั่น วิริยะ ความพากเพียร มันก็เกิดขึ้นเป็นเงาตามตัว เมื่อมีศรัทธา มีวิริยะ ความตั้งใจคือ สติ ย่อมเกิดขึ้น เมื่อมีศรัทธา วิริยะ สติ ความมั่นคงของจิตมันก็เกิดขึ้น แม้จะเป็นความมั่นคงโดยการข่ม หรือโดยความตั้งใจก็ตาม แล้วในที่สุดเพราะอาศัยความข่ม อาศัยความตั้งใจ จิตมันก็จะเป็น สมาธิ ได้โดยอัตโนมัติ เมื่อมีสมาธิแล้ว ปัญญา ย่อมจะเกิดขึ้น อย่างน้อยก็เพียงแต่ว่า มีปัญญาเท่าเอาทันในจิตของเราเอง เมื่อประสบกับอารมณ์ต่าง ๆ สามารถดำรงตัวอยู่ในสภาพปกติไม่หวั่นไหว แม้จะไม่รู้อะไร

กว้างขวาง ที่เป็นโฆหารที่จะพึงพูดได้ก็ตาม อันนั้นคือผลที่จะพึงเกิดขึ้น ในเมื่อ
เรามีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นพลัง คือเป็นกำลัง เมื่อพลังอันนั้น
เข้มแข็ง มันก็กลายเป็นอนัตตา เป็นใหญ่ในกิจการเกี่ยวกับการปฏิบัติของเรา ใน
เมื่อศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา กลายเป็นอนัตตาแลแล้ว สติตัวนั้นมันก็กลายเป็น
เป็นมหาสติ เรียกว่า มหาสติปัญญานั่น เมื่อจิตมีมหาสติปัญญานั่นเป็นเจตสิก ประกอบ
แน่นอยู่ในจิตในใจ สติตัวนั้นแหละจะเป็นผู้นำธรรมะ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น
มีสตินิโย ตัวเดียวเป็นผู้นำ เมื่อมตเป็นผู้นำ จิตก็ยอมดำเนินไปในทางที่ถูก
ต้อง

การกล่าวธรรมะเพื่อเป็นเครื่องประดับสติปัญญาของท่านในวันนี้ ก็
เห็นว่าเป็นการสมควรแก่เวลาแล้ว ขออย่าเตือนท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย การ
เรียนรู้นั้นเป็นเหตุหรือเป็นปัจจัยอุปการะแก่การปฏิบัติ แต่เมื่อจะให้สำเร็จผล
อย่างจริงจังนั้น ต้องอาศัยการทำจริง อาศัยหลักโพชฌงค์ ภาวิตา พหุลีกตา อบรม
ให้มาก ๆ กระทำให้มาก ๆ ทำให้ชำนาญชำนาญ แล้วหวังว่าทุกท่านคงจะประสบผล
สำเร็จตามที่ตนปรารถนาโดยทั่วกันทุกท่าน

ลมหายใจมันเคลื่อนที่อยู่ตลอดเวลา ก็ดูลมอยู่ตลอดเวลา เพราะการ
เคลื่อนที่ของลมมันนั้นเป็นแนวทางที่ทำให้จิตของเรา เมื่อเราจดจ้องอยู่ ความ
นิ่งของลมก็ตาม ความเคลื่อนที่ของลมก็ตาม ลมเป็นสิ่งรู้ของจิต เป็นเครื่อง
ระลึกของสติ เมื่อลมปรากฏในอาการนี้ เราก็ดูความนิ่งของลม เมื่อลมมัน
เคลื่อนที่ เราก็ตามรู้ลมมันแก้น เมื่อมันแก้นแล้ว จะเกิดผลอะไรขึ้นมา トラบไต
ที่จิตของเราเมื่อรู้ สติของเราเมื่อระลึก ผลก็คือว่า ทำสติให้มีพลัง
แก่กล้าขึ้น กลายเป็นมหาสติ อันนั้นคือ อุบายฝึกสติ

จิตที่มีความคิดก็จิตที่เครื่องรู้ก็จิตที่สำหรับปฏิบัติ ถ้าจิตไป
นิ่งอยู่เฉย ๆ ไม่มีเครื่องรู้ สติไม่มีเครื่องระลึก นั้นลำบากสำหรับนักปฏิบัติ
เพราะถ้าหากว่าผู้ปฏิบัติไปติดความนิ่ง ซึ่งไม่มีเครื่องรู้อะไร ถ้าหากว่าจิตจะ
เดิน ดำเนินไปก็เดินไปในแง่ของมาน มานชนิดที่ไม่มีเครื่องรู้ แต่จิตต้องอยู่ใน
จุดเดียว หนึ่ง ๆ เขาเมอตัดมานานแล้ว จิตก็ไม่ก้าววนสูญมัววิสสนา เมื่อจิตเบอ

โดยที่สุด แม้ว่าท่านใดมานั่งประชุมอยู่ที่นั่น ท่านอาจจะเป็นห่วงใครสักคนหนึ่งที่บ้าน พอกำหนดจิตดูลมหายใจเข้าออก หรือยุบหนอ พองหนอ พุทโธ ๆ ๆ ก็ตาม เมื่อจิตของท่านวิ่งไปหาคนที่ท่านรักท่านชอบอยู่ที่บ้าน มันไม่อยู่กับสิ่งที่ท่านกำหนด อะไรที่มันรัก มันชอบเอาอันนั้นแหละมาภาวนา อาจจะคิดถึงหลานน้อย ๆ หรือลูกน้อย ๆ คนหนึ่ง สมมติเขาชื่อ ด.ญ. ก. หรือ ด.ช. ก. ก็ได้ ถ้าภาวนาสงอนแล้ว มันวิ่งไปหาแต่หลานคนนั้น เอาชื่อเขามาบริกรรมภาวนา ทำไมจึงต้องเป็นอย่างนั้น อะไรที่มันติดมันชอบอยู่แล้ว เราเอาสิ่งนั้นแหละมาให้นมันติดเบืองตนก่อน เราบริกรรมภาวนาก็ดี พิจารณาอะไรก็ได้ เราจะฝึกจิตของเราให้ติดอยู่กับสิ่งนั้นเป็นเบืองตน เมื่อมันติดอยู่กับสิ่งที่มันติดเบืองตนแล้ว มันก็ไม่วุ่นวาย ไม่ส่งกระแสไปทางอื่น มันก็สงบนิ่งอยู่กับสิ่งนั้น ทันเมื่อมันสงบนิ่งอยู่กับสิ่งนั้น มันกลายเป็นสมาธิความปลอดโปร่งของจิต แล้วภายหลังมันจะเกิดความไม่ติดขึ้นมา อย่างภาวนาพุทโธ ๆ ๆ หรือ ยุบหนอ พองหนอ ก็ตาม เราฝึกจิตของเราให้ติดกับสิ่งที่เรานึกอย่างเห็นวุ่นแน่น จนไม่พราจากกัน

ถ้าหากว่าอาตมาพูดผิดหลักไป ก็ขอให้ท่านนึกดูองค์มาน ๕ ซิ วิตถ์ นึกถึงอารมณ์เป็นคู่ของจิต วิจาร์ จิตจจ่อ หรือซึมซาบเข้าไปในอารมณ์ที่ท่านวิตถ์ถึง อาการที่จิตซึมซาบไปในอารมณ์ที่ขบบริกรรมภาวนาอยู่นั้น จนกระทั่งจิตสนิทแนบแน่นกับอารมณ์นั้น จิตติดอารมณ์ไว้ไหมละ ในเมื่อมันติดกับสิ่ง ๆ หนึ่งมันก็ไม่คิดถึงออกสิ่งหนึ่ง มันคิดถึงอยู่แต่สิ่งเดียวเท่านั้น ในเมื่อมันคิดถึงอยู่กับสิ่ง ๆ เดียว ไม่ส่งกระแสไปทางอื่น มันเกิดความสงบใช่ไหม นี่เรารู้กันแค่นี้

ถ้าหากการปฏิบัติ เราไม่ยึดวิธีการเป็นใหญ่ เราเอาประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในจิตเป็นเครื่องตัดสิน เราจะหมดปัญหาข้อสงสัย เราจะต้องตั้งใจมั่น แน่วแน่ลงไปว่า

๑. เรามีจิตมีใจ เรามีสมรรถภาพ พอที่จะปฏิบัติได้
๒. อารมณ์ที่มาเป็นคู่กับจิตที่เรานึกถึงนั้น ดีพอที่จะกล่อมจิตของเราให้เข้าไปสู่ความสงบ

๓. ตั้งใจทำจริง คือ นึกถึงสิ่งนั้นจริงๆ เอาความจริงเข้าเป็นหลัก
 ในหลักที่ว่า กาวนาให้มากๆ อบรมให้มากๆ กระทำให้มากๆ
 ทำให้ชำนาญชำนาญ

การตั้งเจตนากำหนดบริกรรมกาวนาเป็นการปรับปรุงปฏิบัติ คือ ข้อ
 ปฏิบัติ เมื่อสมาธิจะเกิดขึ้น เราจะต้องหมดความตั้งใจ สมาธิเกิดขึ้นต่อเมื่อเรา
 หมดความตั้งใจ การก่นคิดพิจารณาอะไรก็ตาม ซึ่งในสายแห่งวิปัสสนา ใน
 ขณะที่เรากำลังตั้งใจอยู่นั้น วิปัสสนาจะไม่เกิด เมื่อเราหมดความคิดแล้วนั้น
 แลหะวิปัสสนาจึงจะเกิด นึกดีอันนั้นขอฝากบรรดานักศึกษาธรรมะและนักปฏิบัติ
 ทั้งหลายไว้พิจารณาเป็นข้อสังเกต ตัดสินประสบการณ์ที่จะเกิดขึ้นภายในจิตของ
 ตัวเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพิจารณาวิปัสสนานั้น トラบใดที่เรายังมีเจตนา
 ตั้งใจก็ถือว่า สิ่งนั้น สิ่งนั้น นั้นเป็นแต่เพียงการปรับปรุงตกแต่งปฏิบัติข้อ
 ปฏิบัติ ในเมื่อหมดคำว่า สิ่งนั้น จิตสงบนิ่งว่าง เมื่อเกิดความว่างแล้ว ถ้าจิต
 มีสมรรถภาพพอที่จะเกิดภูมิความรู้ ภูมิธรรมขึ้นมา มันจะเกิดขึ้นหลังจากที่จิต
 ของท่านว่างแล้ว คือ ว่างจากเจตนาสัญญาที่จะนอนนึกใดๆ ทั้งสิ้น ในเมื่อ
 ว่างจากเจตนาสัญญาที่จะนอนนึกไป ความคิดความรู้ที่เกิดขึ้นในอันดับต่อไปนั้น
 จะรู้สึกว่าจะเกิดขึ้นอย่างที่ท่านไม่ได้ตั้งใจ นี่ให้สังเกตกันอย่างนั้น.

การละกิเลส ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา

แสดงธรรม ณ หอประชุมใหญ่ โรงพยาบาลสงฆ์ กทม. เมื่อ ๑ สิงหาคม ๒๕๒๕

ณ โอกาสต่อไปนี้ จะได้นำธรรมอันเป็นคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามากล่าวบรรยายเพื่อระดับสติปัญญาของท่านผู้ฟัง แต่ความจริงการศึกษาธรรมและการฟังธรรมนั้น เราฟังกันมานานมากมายแล้ว เข้าใจว่าสมาคมนักศึกษาธรรมและนักธรรมที่มีความละเอียดลึกซึ้งมาก แต่การธรรมะ หรือธรรมะที่เราศึกษารูตามตำรับตำรา นั้น เป็นแต่เพียงเครื่องอุปการะหรือเป็นแผนที่ ที่เราจะถือเป็นหลักดำเนินการปฏิบัติ

ณ บัดนี้ เราทั้งหลายก็ได้สมาทานเบญจศีลคือ ศีล ๕ อันเป็นหลักการที่เราจะละกิเลส ด้วยเจตนาคือความตั้งใจ กิเลสบางอย่างเราได้ด้วยความตั้งใจที่จะละ เช่น กิเลสส่วนหยาบๆ ที่เข้าไปในทางกายทางวาจา อันนั้นเราตั้งใจได้ เช่นอย่างศีล ๕ เมื่อท่านสมาทานมาแล้วสักครู่ อันนั้นเป็นหลักการละกิเลส ที่จะฟังกล่าวลงทางกาย ทางวาจา กิเลสส่วนที่เราตั้งใจเจตนางดเว้นโดยไม่ล่วงละเมิดสักขบทนนั้น ที่เราสมาทานมา และการละกิเลสด้วยการตั้งใจนั้น บางทีอาจจะมีการขาดตกบกพร่อง แต่เราก็ตั้งใจพากเพียรพยายามที่จะละ คืออาศัยความพยายามพากเพียรที่จะละบ่อยๆ ละให้มากๆ เป็นการฝึกหัดนิสัยของเราให้เคยชินต่อการละกิเลสส่วนนี้ เมื่อหนักๆ เข้า นิสัยที่เราฝึกหัดจนเคยชินนั้น มันจะกลายเป็นนิสัย และก็จะกลายเป็นอุปนิสัย คือ ความเคยชินเมื่อเป็นอุปนิสัยแล้ว เจตนาที่จะละเว้นกิเลสส่วนนี้ มันจะกลายเป็นสภาพความเป็นเอง ซึ่งจะเป็นคุณธรรมเกิดขึ้นประจำจิตของเรา เมื่อเป็นเช่นนั้นเราก็จะกลายเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ รู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี จนกลายเป็นอุปนิสัยที่แท้จริงฝังแน่นอยู่ในจิตของเรา

หลักการละความชั่ว ประพฤติความดี ในขั้นศีลธรรม ซึ่งเป็นไป
 โดยความตั้งใจนั้น ก็หมายถึงละความชั่ว ตามกฎของศีล ๕ ประการ ดังที่ท่าน
 ทั้งหลายได้สมาทานมาแล้วนั้น แต่สำหรับกิเลสซึ่งเป็นสิ่งที่ฝังแน่นอยู่ในจิตใจ
 ของเรามาแต่เนิ่นนานนั้น เราจะต้องอาศัยการฝึกหัดอบรมในทางจิต ในเมื่อ
 กล่าวถึงการอบรมในทางจิต จะหนีไปจากหลักของการบำเพ็ญสมาธิ หรือเจริญ
 ภาวนาด้วยอุบายอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ เพราะการบำเพ็ญสมาธิเท่านั้น จะ
 เป็นพื้นฐานให้จิตของเรานั้นคง ในการที่จะตั้งใจมั่นต่อการละความชั่ว และ
 ประพฤติความดี วิธีการบำเพ็ญสมาธิก็มีหลายแบบหลายอย่าง แต่จะด้วย
 ประการใดก็ตาม สำคัญอยู่ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งใจกำหนดรูปร่างที่จิตของตน โดย
 อุบายวิธีที่จะเห็นเอาอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง มาเป็นเครื่องบริกรรมภาวนา
 หรือเป็นอารมณ์พิจารณา เพื่อเป็นอุบายให้เราได้ พละ หรือ อินทรีย์ คือ ศรัทธา-
 พละ ทำให้เราเกิดศรัทธาในการที่จะปฏิบัติ วิริยะพละ ทำให้เราเกิดความพากเพียร
 ในการปฏิบัติ สติพละ ความตั้งใจที่จะปฏิบัติ สมาธิพละ ความมั่นคงในการที่จะ
 จะปฏิบัติ และ ปัญญาพละ ความรอบร่ายในดวงจิต ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่นัก-
 ปฏิบัติจะพึงอบรมให้เกิดให้ขึ้น ดังนั้น การบำเพ็ญสมาธิ โดยหลักความเป็น
 จริงแล้ว เรามุ่งจะให้จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ มีอุปะการสมาธิ และอัปปนา-
 สมาธิเป็นลำดับ จนกระทั่งได้บรรลุมาน คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน
 และ จตุตถฌาน ซึ่งเป็นพื้นฐานเบื้องต้น ทำให้จิตได้สมณะ เพราะสมถกรรมฐาน
 หรือสมถจิตนั้น เป็นพื้นฐานให้เกิดสติปัญญา เพราะฉะนั้น การบำเพ็ญสมาธิ
 นี้ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นที่เราก็คงจะต้องตั้งใจบำเพ็ญกันอย่างจริงจัง ถ้าหากว่า
 นักปฏิบัติทั้งหลาย มาตั้งใจที่จะบำเพ็ญสมาธิภาวนากันอย่างแท้จริง โดยตัด
 ความลังเลสงสัยใด ๆ ออกจากจิตใจให้หมดสิ้นแล้ว แม้เราจะยึดเอาอารมณ์
 กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งมาเป็นคู่ของใจ แม้แต่บริกรรมภาวนาพุทโธ ๆ ๆ
 หรืออุบะหนอ พองหนอ ก็ตามแต่ หรือจะเอาอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง มาเป็น
 เครื่องพิจารณาของจิตก็ได้ทั้งนั้น บริกรรมภาวนาก็ดี หรือการพิจารณาอะไร
 ก็ได้ จุตมุงหมายก็เพื่อให้จิตมีสมาธิ และเป็นการอบรมสติ ให้สตินั้นกลายเป็น
 มหาสติปัญญา

เมื่อจิตได้กลายเป็นมหาสติปัฏฐานแล้ว สติประกอบกับจิต กลายเป็น
 ตัวผู้รู้ ผู้รู้ซึ่งได้นามว่าพุทธะเกิดขึ้นกับจิตของผู้ปฏิบัติ นับจำเดิมจากนั้นจิตก็
 สามารถปฏิบัติตัวไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรม ได้ตามลำดับขั้น ซึ่งขั้นสูงสุดแล้วแต่
 ความพากเพียรพยายามของท่านผู้ใด ดังนั้น การศึกษาธรรมะที่ดี การเรียน
 ธรรมะที่ดี ถ้าปราศจากการปฏิบัติอย่างจริงจังแล้ว ผลที่จะพึงเกิดจากการปฏิบัติ
 นั้น ย่อมไม่มี ดังนั้นสิ่งที่จำเป็นจริงๆ ก็คือ การปฏิบัติจริง ทำจริง อาศัยหลักที่ว่า
 ภวีกา อบรมให้มากๆ พหุลีกตา กระทำให้มากๆ เช่น อย่างเราจะเอาคำภาวณา
 พุทโธ ๆ ๆ เป็นต้น ก็ได้ ถ้าท่านผู้ใดจะคิดหรือตัดสินใจให้แน่วแน่งไปว่า ลอง
 ดูซิฉันจะภาวนา พุทโธ อย่างเดียว แล้วมันจะมีผลอะไรเกิดขึ้นหรือไม่ แล้วก็
 ตั้งใจนั่งบริกรรมภาวนา พุทโธ หรือเราจะไม่นั่งก็ตาม เดินภาวนา พุทโธ ก็
 ได้ ยืนภาวนา พุทโธ ก็ได้ นอนภาวนา พุทโธ ก็ได้ ยืน เดิน นั่ง นอน
 กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ทำสติกำหนดจิตนึก พุทโธ ไว้ในใจ เอา พุทโธ เป็น
 เครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ จนสามารถทำจิตให้จดจ่ออยู่กับคำว่า
 พุทโธ แม้ว่าในขั้นต้นนี้ จิตของเรายังไม่สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ตามแบบฉบับ
 ตามที่ท่านกล่าวไว้แล้วก็ตาม แต่ปัญหาสำคัญเมื่อจิตของเรามาอยู่กับ พุทโธ
 เป็นส่วนมากแล้ว แล้วเราจะมีความรู้สึกกับอารมณ์อื่น ๆ นั้นอย่างไร เข้าใจว่า
 ถ้าจิตมีเครื่องยึด จิตมีเครื่องอยู่ จิตของเราจะพรากจากอารมณ์ที่วนวายต่างๆ
 ให้เข้ามาจดจ่ออยู่กับคำว่า พุทโธ เมื่อเวลากระทบอารมณ์สิ่งใดเข้าแล้ว โดยที่
 ไม่ได้ตั้งใจ จิตของเราจะวิ่งไปหา พุทโธ แล้วก็จะอาจจะบรรเทาความวุ่นวายที่
 จะเกิดขึ้นกับจิตได้บ้าง อันนี้เป็นผลที่เราจะได้รับจากการภาวนา พุทโธ

การที่เราจะทำสมาธิภาวนาให้ได้รับผลจริงจังนั้น อยู่ที่การกระทำจริงและ
 ทำให้มาก ๆ เป็นสำคัญ การภาวนา พุทโธ ๆ ๆ นี้ แม้ว่าบางท่านอาจจะกล่าว
 ว่า การภาวนา พุทโธ จิตเป็นได้แค่เพียงขั้นสมถกรรมฐาน ไม่ถึงขั้นวิปัสสนา-
 กรรมฐานก็ตาม แต่ขอให้ท่านลองทำดูซิว่า เมื่อสามารถที่จะภาวนา พุทโธ ทำ
 จิตให้สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ เมื่อจิตภาวนา พุทโธ แล้ว จิตสงบลงไปพอสมควร
 ขึ้นมา คำว่า พุทโธ นั้นจะหายไป ในเมื่อ พุทโธ หายไปแล้ว จิตของผู้

ภาวนานั่นน้อมเข้าไปสู่ลมหายใจ ยึดเอาลมหายใจเข้า-ออกเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ตามรู้ลมหายใจเข้าไปเรื่อย ๆ เพียงแต่รู้อยู่ที่ลมหายใจ อย่างเดียวเท่านั้น แล้วจิตจะค่อยสงบละเอียดลงไปที่ละน้อย ที่ละน้อย จนกระทั่ง ผ่าน อุปจารสมาธิ แล้วก็เข้าไปถึง อัปปนาสมาธิ

เมื่อจิตเข้าไปถึงจุดที่เรียกว่า อัปปนาสมาธิ นั้น ขอทำความเข้าใจกับท่าน ผู้ปฏิบัติอีกครั้งหนึ่งว่า จิตอยู่ในอัปปนาสมาธิ จะมีลักษณะหนึ่ง ๆ แล้วก็มี ความสว่างเป็นเครื่องหมาย สมาธิที่ถูกต้อง และสมาธิที่แท้จริงนั้น ย่อมมีความสว่างภายใน จิตเป็นเครื่องหมาย ถ้าสมาธิอันใดมืดไม่มีความสว่าง สมาธิอันนั้นท่านเรียกว่า โมหะสมาธิ

ความสว่างของจิตนั้น เป็นสัญลักษณ์ที่จะทำให้จิตมีสติสัมปชัญญะ ดชน และความรู้สึกของผู้ทำให้ถึงขั้นอัปปนาสมาธิได้นั้น จะมีความรู้สึกอยู่ ภายในจิตอย่างเดียว ความรู้สึกของจิตที่จะติดต่อไปโลกภายนอกไม่มี เพราะ ในขณะนั้น ลมหายใจได้หายขาดไปแล้ว เมื่อลมหายใจหายขาดไปแล้ว ลม หายใจก็เป็นกายส่วนหนึ่ง ร่างกายที่เป็นตัวเป็นตนนั้นก็หายไป ในเมื่อตัวตนโดย สมมติบัญญัติคือกายหายไปแล้ว ลมหายใจก็หายไปแล้ว ตัวตนที่เรียกว่า อัตตทิปะ มีตนเป็นเกาะ อตตสธณะ มีตนเป็นที่พึ่ง คือจิต จะปรากฏเด่นชัด ใน เมื่อจิตปรากฏเด่นชัด และความรู้สึกภายในจิตเด่นชัด นั้นแหละคือคำที่พระ พุทธเจ้าตรัสไว้ว่า อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน เมื่อใครทำ จิตให้บรรลถึงชนน ก็จะได้รู้สึกในทันทีว่า อตฺตาตัวตนที่เป็นที่พึ่ง เป็นที่เกาะ หรือมีตนเป็นสรณะนั้น จะปรากฏอย่างเด่นชัด และในบางครั้ง ถ้าผู้มสติ- บัญญาเล็กน้อยฉลาดรอบรู้หน่อย ก็จะเกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า แท้ที่จริงอัตตาตัวตนที่ เป็นรูปร่างกายนั้น มันไม่ใช่ตัวตนอย่างแท้จริง ไม่ใช่ที่พึ่งพาอาศัยกันอย่างแท้ จริง แต่แท้ที่จริงตัวตนที่เป็นที่พึ่งพาอาศัยก็คือ จิต

ดวงจิตที่ปรากฏเด่นชัดอยู่นั้นแหละ จะเป็นตัวตนที่พึ่งพาอาศัย และอีก อย่างหนึ่งจะทำให้ผู้ภาวนานั้นรู้จักว่าอะไรคือตัวตน ตัวตนที่จะเป็นที่พึ่งอย่าง จริงจังนั้นคืออะไร นอกจากจะรู้ว่าตัวตนอันเป็นที่พึ่งของตัวเองอย่างแท้จริง

ก็อะไรแล้ว ย่อมจะสามารถรู้ว่า สภาพจิตเดิมอันแท้นั้นคืออะไร ในขณะที่เรามีความรู้สึกอยู่อย่างนั้น จิตของเราจะรู้สึกถึงความบริสุทธิ์สะอาด และเรียกว่าเป็นจิตที่อยู่เหนือความสุข ความทุกข์ เพราะในขณะที่สภาพจิตเป็นเช่นนั้น สุขก็ไม่ปรากฏ ทุกข์ก็ไม่ปรากฏ เป็นสภาพจิตที่นิ่งอยู่เฉย ๆ ในขั้นนั้น ถึงแม้ว่าสติปัญญาอย่างอื่นจะไม่เกิดขึ้นในขณะที่นั้นก็ตาม หากใครสามารถทำจิตให้บรรลุลึกลงความเป็นเช่นนั้นบ่อย ๆ เข้า จะเป็นฐานที่ทำให้เกิดสติ เกิดสัมปชัญญะ ซึ่งมันจะเกิดอย่างที่เราไม่รู้สีก้าว ที่นี้ตามตำราที่ท่านกล่าวว่า จิตอยู่ในสภาพของสมถกรรมฐานนั้น ย่อมไม่มีความรู้ที่จะเกิดขึ้นในขณะที่นั้น อันนี้เป็นความจริง ใคร ๆ อย่าไปปฏิเสธมติอันนี้

แต่ที่นี้เราอาจจะเกิดสติปัญญาขึ้น ต่อเมื่อจิตของเราถอนจากสมาธิในขั้นนั้นออกมาแล้ว เราจะมีสติสัมปชัญญะตามรู้ เมื่อจิตเกิดความคิดขึ้นมาโดยธรรมชาติของจิตแล้ว จะไปสงบนิ่งอยู่ตลอดเวลาไม่ได้ ถึงคราวถึงกาลถึงเวลาแล้ว จิตก็ย่อมถอนออกมาจากสมาธิ ในเมื่อจิตถอนออกมาจากสมาธิ ก็เกิดความรู้สึกขึ้นมา จิตก็จะมีความคิดเกิดขึ้น จิตจะคิดเรื่องอะไรไม่สำคัญ สำคัญอยู่ตรงที่ว่า สติ ตัวที่จะตามรู้ทันความคิดนั้น เป็นตัวการที่สำคัญ ถ้าหากผู้ภาวนาไม่ด่วนพรวดพราดออกจากการปฏิบัติสมาธิ ใช้เวลาตามกำหนดรู้ตามความคิดของตนเองไป ความคิดอันนั้นกลายเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ในเมื่อจิตมีความคิด จิตก็มีเครื่องรู้ ในเมื่อจิตมีเครื่องรู้ สติก็มีเครื่องระลึก ถ้าหากว่าจิตตามรู้ทัน หรือสติตามรู้ทันความคิดเมื่อไร ความคิดอันนั้นจะกลายเป็นภูมิความรู้ กลายเป็นภูมิปัญญาของผู้ปฏิบัติ แต่ท่านผู้นั้นไม่หลงความคิดของตัวเอง

ถ้าหากสติสัมปชัญญะมีพลังแก่กล้า แม้จิตจะเกิดความรู้ความคิดอะไรขึ้นมาก็ตาม ความรู้และความคิดอันนั้นจะกลายเป็นภูมิปัญญาของจิต จิตอาจจะคิดเรื่องดีก็ได้ อาจจะคิดเรื่องชั่วก็ได้ แต่สำคัญอยู่ที่ตัวสติซึ่งรู้เท่าทันความคิดอันนั้น เมื่อคิดขึ้นมาแล้วจิตไม่มีความยึด เมื่อจิตไม่มีความยึดกับความคิดของ

ตนเอง ปฏิบัติให้ให้เกิดความยินดีความยินร้ายย่อมไม่มี เป็นแต่เพียงกิริยา
 สักว่าคิดๆ แล้วก็ปล่อยวางไป เมื่อเป็นเช่นนั้น สติตัวผู้^{๒๖} มันก็จะตามทันความ
 คิดของตัวเองตลอดไป ถ้ายิ่งตามกำหนดรู้ความคิด^{๒๗} ถ้ายิ่งตามทันความคิด
 ความคิดอันนั้นมันยิ่งจะเกิดมากขึ้น เพราะยิ่งจ้องดู ยิ่งตามรู้ตามเห็น ยิ่งตามทัน
 เท่าไร ความคิดมันยิ่งจะเกิดมากขึ้นเท่านั้น บางทีมันอาจจะเกิดขึ้นมาอย่างที่เรา
 ไม่สามารถจะกำหนดทัน ถ้ามืดก่อนเมื่อไร กำหนดตามรู้ความคิดไม่ทัน จิต
 ไปหลงยึดถือสิ่งนั้นๆ เข้า มันก็เกิดเป็นตัวกิเลส ถ้ายินดีก็เป็น กามตัณหา ถ้า
 ดิถีก็เป็น ภวตัณหา ถ้าหากว่ายินร้ายก็เป็น วิภวตัณหา ถ้าจิตคิดแล้ว มีสภาพปกติ
 มีแต่ความปกติเป็นหนึ่ง ไม่ยึด ไม่หลง ไม่เกิดความยินดี ไม่เกิดความยินร้าย นั้น
 แผลหือ อาการดับกิเลส

ความคิดที่เรายังไม่มีสมาธิ ที่เรายังไม่มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันความ
 คิด ความคิดอันนั้นสามารถที่จะเอาจิตของเราไปบดขยี้ให้เกิดความสุข ให้เกิด
 ความทุกข์ ซึ่งสุดแท้ก็เลสจะปรังไป อันนั้นเป็นความคิดในสมัยที่เรายังไม่มีสมาธิ
 ไม่มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์อันเป็นพละหรือเป็นอนิทรย์ แต่ถ้าวินิจฉัยจิตผ่าน
 ความเป็นสมาธิบ่อยๆ สติก็จะกลายเป็นพละ เป็นอนิทรย์ สามารถที่จะรู้ทันกับ
 ความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นภายในจิตได้ และจะสามารถประคับประคองจิตให้
 ดำเนินไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรมได้ เมื่อจิตรู้เท่าทันอารมณ์ ก็คือความคิดที่เกิดขึ้น
 ในจิต มันก็กลายเป็นตัวสติปัญญา

ปัญญา ถ้าจะว่ากันตามความเข้าใจโดยทั่วๆ ไป ปัญญาที่เราใช้
 สติปัญญาแล้วมาน้อมนึกพิจารณาธรรมะตามที่เราเข้าใจ โดยความตั้งใจ อันนั้น
 มันเป็นสติปัญญาธรรมดาๆ แต่ถ้าปัญญาที่เกิดจากสมาธิ อันนั้นมันเป็นสมาธิ
 ปัญญา แต่เราจำเป็นจะต้องอาศัยปัญญาในขั้น จินตมยปัญญา หรือ สุตมยปัญญา
 ที่เกิดจากการคิด ที่เกิดจากการฟัง แล้วก็น้อมนำมาพิจารณาตามหลักการ
 เช่น เราจะพิจารณาพระไตรลักษณ์ ว่าสิ่งนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
 เราใช้สติปัญญาไปอย่างธรรมดาๆ ก็นึกพิจารณาไปตามหลักที่เราเรียนรูมา
 และพร้อมๆ กันนั้นก็พยายามทำจิตให้เป็นสมาธิไปด้วย เมื่อจิตสงบลงไปเป็น

สมาธิเมื่อไร เมื่อนั้นปัญญาที่เกิดจากความคิด ปัญญาที่เกิดจากการฟัง มันก็จะเป็นคุณธรรมอุดหนุนให้เกิดปัญญาในขั้นสมาธิปัญญา หรือ ภาวนามยปัญญา

ปัญญาตามสัญญาหรือความทรงจำ เป็นอุปการะทำให้เกิดปัญญาในขั้นสมาธิภาวนา เป็นสิ่งที่อาศัยซึ่งกันและกัน เพราะการบริกรรมภาวนาคือ การค้นคิดพิจารณาตามสัญญาที่เราเรียนมาคิด ทั้งสองอย่างนี้ เป็นอุปการะให้จิตเกิดสมาธิ แต่สมาธิที่เกิดจากบริกรรมภาวนานั้น ส่วนมากเมื่อจิตสงบลงไปแล้วจะไม่ค่อยเกิดความรู้อะไรขึ้นมา แต่ถ้าสมาธิที่เราได้ผ่านการพิจารณาอะไรมาแล้ว เมื่อจิตสงบลงมาเป็นสมาธิ จะทำให้เกิดมีปัญญาในสมาธิขึ้นมา เพราะอาศัยปัญญาความรู้ในทางที่เราทรงจำมาด้วยสัญญานั้น เป็นคุณธรรมที่เกื้อกูลอุดหนุนกันไป นข้อสังเกตในการที่เราจะฟังทำความเข้าใจในขณะที่บำเพ็ญภาวนา และถ้าหากว่าจิตของเราได้ผ่านการพิจารณาอะไรมาแล้ว เมื่อจิตสงบลงไปในขั้นอุปจารสมาธิ ถ้าเกิดสติปัญญาความรู้ขึ้นมาเอง สติปัญญาความรู้อันนั้นยังจะมีสมมติบัญญัติอยู่ เมื่อจิตรู้อะไรขึ้นมาจะเรียกข้อสังทรวุ่นว่า เป็นสิ่งนั้นเป็นสิ่งนี้ สิ่งนี้เป็นอย่างนั้น แต่ถ้าจิตสงบละเอียดลงไปกันจริงๆ แล้วจะใช้คำว่าจิตอยู่ในระดับของอัปปนาสมาธิที่สุดแล้วแต่ผู้ฟังจะเข้าใจ แต่ประสบการณ์บางครั้งมันเกิดขึ้นนั้น จิตอยู่ในลักษณะที่สงบนิ่งสว่าง มีความสว่างไสว แต่ถ้าหากว่ามีสิ่งที่ผ่านเข้ามาเป็นเครื่องรบกวนจิต เป็นเครื่องระลึกรของสติอยู่ตลอดเวลา แต่สิ่งรบกวนปรากฏขึ้นมาใน จิตไม่มีความสำคัญมันหมายว่าจะเรียกสิ่งนั้นว่าเป็นอะไร มีแต่สิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ตลอดเวลา อันนั้นคือลักษณะของภูมิจิตที่สงบอย่างละเอียดแล้วเกิดภูมิความรู้ขึ้นมา เข้าใจว่า สัจจธรรมที่เกิดขึ้นกับจิตนั้น ย่อมอยู่เหนือสมมติบัญญัติ แม้ในขณะนั้น จิตตัวผู้รู้เขาก็จะไม่สมมติเรียกตัวเขาเองว่า จิตตัวผู้รู้ แม้แต่สิ่งที่ปรากฏอยู่นั้น จิตก็ไม่เรียกว่าอะไร เข้าใจว่าภูมิความรู้ในขณะนั้น อยู่ในขั้นที่อยู่เหนือสมมติบัญญัติ ของจริงที่ปรากฏขึ้นในจิตของผู้ภาวนานั้น จะต้องอยู่เหนือสมมติบัญญัติเสมอ ถ้าสิ่งใดที่ยังมีสมมติบัญญัติอยู่ สิ่งนั้นก็ยังไม่ใช่ความจริง หรือยังไม่ใช่สัจจธรรม

การทำสมาธินี้ขอให้ทุกท่านจงเข้าใจว่า สมาธิเป็นกิจของจิต ส่วนการนั่ง การยืน การเดิน การนอน อันนั้นเป็นแต่การเปลี่ยนอิริยาบถ นั่งกำหนดจิต บริกรรมภาวนา หรือพิจารณาอะไรก็ตาม เรียกว่า นั่งสมาธิ ถ้าการกำหนดจิต หรือบริกรรมภาวนา พิจารณาอะไร ไปในท่าเดินเรียกว่า เดินจงกรม ถ้ากำหนดจิตพิจารณา หรือบริกรรมภาวนาในท่ายืน เรียกว่า ยืนสมาธิ ยืนทำสมาธิ ถ้านอนสี่เท้าไสยาสน์ กำหนดจิต บริกรรมภาวนา หรือพิจารณา ก็เรียกว่า นอนทำสมาธิ การทำสมาธิในท่ายืน ท่ายืน ท่าเดิน ท่านอน ใช้กิจอาการกำหนดจิตบริกรรมภาวนาหรือพิจารณาอย่างเดียวกันหมด อันนั้นเป็นแต่เพียงเปลี่ยนอิริยาบถ เพื่อให้ร่างกายสบายพอสมควรเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้น การปฏิบัติสมาธิอย่าไปติดวิธีการ ถ้าจะติดก็ให้ติดวิธีการกำหนดจิต หรือการบริกรรมภาวนา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การบริกรรมภาวนานั้นเป็นอุบายทำจิตให้ติดอยู่กับสิ่งๆ หนึ่ง ในเบื้องต้นก่อน เพื่อจิตจะได้พราวจากความคิดทวนวายกับเรื่องอื่นๆ แล้วมารวมกับสิ่งๆ เดียวคือ บริกรรมภาวนานั้น เราจะได้ทดสอบว่า จิตของเราอยู่กับบริกรรมภาวนานั้นหรือเปล่า แล้วก็เป็นอุบายที่จะทำให้จิตมีสมาธิ

ดังนั้น ณ โอกาสต่อไปนี้ ขอทุกท่านได้โปรดกำหนดจิตทำสมาธิตามแบบฉบับที่ตนเคยฝึกหัดชำนาญมาแล้ว จะเป็นแบบใดก็ตาม สมาธิแต่ละแบบ ๆ นั้น ความมุ่งหมายก็อยู่ที่ว่าทำจิตให้เป็นสมาธิ ให้มีสติปัญญา ให้รู้จริงเห็นจริงในสภาวะธรรม แล้วก็เป็นอุบายให้จิตปล่อยวาง ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งต่างๆ ไม่ให้เกิดมีอาการของกิเลสขึ้น หรือให้หมดกิเลสเป็นที่สุด อันนี้คือจุดมุ่งหมาย.

พุทธานุสสติ

แสดงธรรม ณ โรงพยาบาลสงฆ์ กทม. เมื่อ ๕ กันยายน ๒๕๒๖

ท่านผู้เจริญทั้งหลาย การแสดงธรรมวันนี้ คิดว่าจะไม่พูดอะไรให้มาก เพราะการแสดงธรรม ก็คือการนำเรื่องของธรรมะมาเล่าสู่กันฟังตามความรู้และความสามารถของผู้ที่จะพูดได้มากน้อยเพียงใดแค่นั้น และได้เคยผ่านการปฏิบัติ มีความรู้เข้าใจในหลักการปฏิบัติเพียงใดแค่นั้นตามขั้นภูมิของตัวเอง การเรียนปริยัติหรือการฟังเทศน์ เข้าใจว่าท่านทั้งหลายก็ฟังกันมาก และ การปฏิบัติตามธรรมะที่เราได้ฟังและเรียนรู้แล้วนั้น ก็เข้าใจว่าจะมากพอ ๆ กัน

ณ โอกาสนี้ จึงใคร่ที่จะขอเชิญชวนบรรดาท่านผู้มีเกียรติทั้งหลายจงกำหนดจิตตั้งใจว่า เราจะตั้งใจทำสมาธิ ให้ดวงจิตของมันเป็นสมาธิสติวิงค์ เพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง แล้วก็รวมเอาความรู้สึกรวมกันไปรวมอยู่ที่ดวงจิต นึกถึงพระบรมครู คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ โดยภาษาบาลีว่า พุทโธ ธัมโม สังโฆ แล้วก็รวบรวมลงไปที่จิตของเราว่า พระพุทธเจ้าก็อยู่ที่จิต พระธรรมก็อยู่ที่จิต พระสงฆ์ก็อยู่ที่จิต จิตตัวเรานึกคำว่า พุทโธ นึกคือพุทชะ รวมความแล้วว่า ใครก็ตามที่มีความรู้สึกสันทัดนิยมนชอบ หรืออยู่ในจิตของตัวเอง ผู้นั้นได้ชื่อว่า พุทชะ คือ พุรุอยู่ในจิตของเรา แต่โดยธรรมชาติของพุทชะ ที่ยังมีสังขาร มันยังปิดบังอยู่คือกิเลส ตัวผู้ของแต่ละบุคคล จึงยังไม่เด่นชัด เพราะฉะนั้น เพื่อให้ตัวผู้ของแต่ละท่านเด่นชัดขึ้น จึงมีอุบายวิธีทสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสอนให้ภาวนาคือ การทำสมาธิ

การทำสมาธิ ก็คืออุบายที่พยายามพรางความคิดที่มันแผ่ซ่านอยู่ทั่วทุกทิศ ให้ไปอยู่รวมกับสิ่ง ๆ หนึ่งใดในเบื้องต้นก่อน โดยที่สุด แม้ความคิดถึง

คำพูดเพียงคำ สองคำคือ พุทโธ เป็นต้น หรือเพ่งจดจ่ออยู่ในจุดใด จุดหนึ่ง ตามแบบแห่งการเพ่งกสิณ อุปายดังกล่าวนี้เป็นอุปายที่พรากความรู้สึกของจิตที่มันแผ่ไปทั่วทุกทิศต่างๆ ในอารมณ์ต่างๆ ให้พรากจากสิ่งนั้นๆ มารวมอยู่ในจุดเดียว คือ พุทโธ หรือจุดที่เพ่งนั้น และไม่เฉพาะแต่ พุทโธ หรือจุดที่เพ่ง แม้คำอื่น เช่น ยบหนอ พองหนอ หรือเกิดดับอะไรก็ได้แล้วแต่ ถ้วนแต่จะเป็นอุปายทำจิตให้ดำเนินเข้าไปสู่ความสงบ คือให้เพ่งอยู่ในจุดนั้นหรือ รู้สึกในคำพูดเพียงคำนั้นเท่านั้น อันนั้นคืออุปายในเบื้องต้น ถึงแม้ว่าหลายๆ ท่านอาจจะผ่านการบำเพ็ญภาวนามา มีภูมิจิตภูมิใจสูงยิ่งขึ้นไปกว่าระดับขั้นดังที่กล่าวแล้วก็ตาม ทว่ามากล่าวอีกก็เพื่อเป็นการเตือนจิตเตือนใจ เตือนความรู้สึกของนักปฏิบัติทั้งหลายให้มีความรู้สึกมั่นคงต่อการปฏิบัติขั้นๆ บริกรรมภาวนาก็ดี หรือการพิจารณาธรรมอันใดอันหนึ่งก็ดี แม้ว่าเราจะทำผ่านมาแล้ว แล้วจะถือว่าเราผ่านขั้นนั้นมาไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านสอนให้ทำซ้ำๆ ซากๆ อยู่ในระดับขั้น หรือขั้นนั้นๆ ซึ่งเริ่มจากจุดเริ่มต้นจนกระทั่งถึงจุดเบี่ยงปลาย คือขั้นภูมิจิตละเอียดที่สุด ตั้งแต่เบื้องต้น เบื้องกลาง และถึงเบื้องสูงสุดนั้น เราจะไปปล่อยทิ้งไม่ได้ วิถีจิตที่เคยเดินๆ มาในลักษณะอย่างไร เรามีความรู้ความเห็นอย่างไร เราจะต้องทบทวนสิ่งที่เราผ่านนั้นบ่อยๆ เพื่อให้มีความชำนาญชำนาญ เพื่อป้องกันไม่ให้เราหลงผิด เข้าใจผิด บางท่านอาจจะสามารถทำภูมิจิตภูมิใจให้มีความรู้ในธรรมะขั้นละเอียด เราอาจจะมีความรู้ เราอาจจะมีความเห็น แต่ถ้าเรายังไม่รู้แจ้งเห็นจริงกันจริงๆ เราอาจจะไปยึดเอาความรู้กับความเห็นเท่านั้น ที่เราได้เรารู้ว่าเป็นสิ่งที่เราสำเร็จแล้ว แต่เรายังขาดการนึกถึงอีกสิ่งหนึ่งคือ ความเบน

การบรรลุธรรมของผู้ปฏิบัติต้องประกอบพร้อมด้วยลักษณะ ๓ อย่าง

คือ

๑. ความรู้ที่เกิดขึ้นภายในจิต
๒. ความเห็นคือ เห็นด้วยกับความรู้
๓. สภาพจิตที่เป็น หมายถึงการปล่อยวาง

ประกอบพร้อมด้วยลักษณะทั้ง ๓ อย่างนี้ จึงจะได้ชื่อเราทั้งหลายว่า เห็น
 ทั้งเป็น สิ่งที่เราเห็น เราเป็น แม้จะเป็นสิ่งเก่า สิ่งเดิมที่เราพิจารณาซ้ำๆ
 ซากๆ อยู่ นั่นก็เป็นอุบายที่จะให้สภาพจิตของเราเปลี่ยนแปลงขึ้น ตามลำดับ
 ขั้นแห่งความสามารถ เพราะฉะนั้น ในหลักที่ครูบาอาจารย์เคยกล่าวแนะนำสั่ง-
 สอนหรือในหลักพระสูตรต่างๆ ซึ่งท่านทั้งหลายอาจจะได้เรียนมาแล้ว เช่น
 อย่างในหลักของโพชฌงค์มีปรากฏว่า ภวิตา พหุลีกตา อบรมให้มาก ๆ กระทำ
 ให้มาก ๆ ทำให้ชำนาญชำนาญ นี่คือการหลักของท่าน

สำหรับวันนี้ อาตมาจะกล่าวถึงการปฏิบัติเพียงแค่ว่า อนุสสติ อนุสสติ
 คือ การระลึก ในขั้นนี้จะยกเอาตัวอย่าง การระลึกถึงพระพุทธเจ้า คือ พุทธา-
 นุสสติมาพูดพอเป็นตัวอย่าง การนึกคุณของพระพุทธเจ้าเรียกว่า พุทธานุสสติ ซึ่ง
 เป็นอนุสสติข้อหนึ่งในอนุสสติ ๑๐ ท่านเรามานึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าด้วย
 คำว่า พุทโธ เป็นต้น ได้ชื่อว่า พุทธานุสสติ ท่านถ้าเรานึกคำว่า พุทโธ ๆ ๆ
 ซ้ำ ๆ อยู่อย่างนั้น กลายเป็นการภาวนา หรือการอบรมจิต เพื่อจะให้จิตของเรา
 มาติดกับคำพูด ก็คำว่า พุทโธ เพียงคำเดียว อันนี้เป็นอุบายในเบื้องต้น

ขอให้ท่านลองสังเกตดูว่า เมื่อท่านนึกถึงคำว่า พุทโธ ๆ ๆ ติด ๆ กัน
 โดยไม่ปล่อยให้มีช่องว่าง จิตของท่านสามารถที่จะคิดถึงสิ่งอื่นได้ไหม ในเมื่อ
 ท่านนึก พุทโธ ติด ๆ กันให้ยับ เข้าใจว่าคงจะไม่มีโอกาสส่งกระแสไปใน
 ทางอื่นได้ เว้นเสียแต่ว่าท่านอาจจะเผลอไปพักหนึ่ง แล้วจิตของท่านอาจจะลืม
 คำว่า พุทโธ แล้วส่งกระแสไปในทางอื่น เมื่อท่านรู้สึกตัวแล้วก็เอามานึก พุทโธ ไว้
 ตามเดิม เมื่อจิตของท่านเผลอไปนึกถึงสิ่งอื่นเมื่อไร ท่านก็เอานึกมาไว้ พุทโธ ๆ ๆ
 ตามเดิม และ พุทโธ นี้ ท่านสามารถที่จะนึกได้ไม่เฉพาะแต่เวลาที่ท่านมานั่ง
 หลับตาอยู่ในขณะนั้น แม้ท่านจะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด
 คิด ทำอะไรอยู่ท่านนึกได้ บางท่านอาจจะนึกว่า เดินนึก พุทโธ กลัวจะเป็น
 บาป นอนนึก พุทโธ กลัวจะเป็นบาป อย่าไปเข้าใจผิด เราสามารถที่จะนึก
 พุทโธ ได้ ทุกกาล ทุกเวลา ทุกสถานที่ ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน ๆ เรานึกได้ทั้งนั้น
 เรียกว่านึกได้ตลอดเวลาเหมือนกัน ถ้าท่านตั้งใจที่จะนึก พุทโธ ๆ ๆ เอา

ไว้อย่างนั้น ในเมื่อนึก พุทโธ อยู่ตลอดเวลา จิตมันไม่สงบเป็นสมาธิ ไม่นิ่ง ไม่สว่าง อย่างที่แบบแผนตำราที่ท่านกล่าวไว้ จะได้ประโยชน์อะไร มันได้ อยู่ตรงที่ว่า ท่านสามารถที่จะเอา พุทโธ สกัดกั้นความคิดเอาไว้ ไม่ให้ปล่อย ความรู้สึกนึกคิดสร้างบาปสร้างกรรมอย่างอื่น หรือให้ความคิดที่เราคิดชั่ว หรือ ความคิดไม่ดีนั้น มันน้อยลงแม้จะโดยความตั้งใจก็ตาม นี่เราเอาผลแก่นก่อน

ถ้าต่างว่าเรามาภาวนาแบบ พุทโธ ๆ ๆ อย่างเดียวเท่านั้น เราสามารถ ที่จะทำจิตให้ดำเนินไปสู่ขั้นวิปัสสนากรรมฐานได้หรือไม่ อันนี้เป็นปัญหาที่ นักปฏิบัติทั้งหลายมีความสงสัยมากเหลือเกิน อาตมาจะขอบอกอย่างตรงไปตรง- มาว่า บริกรรมภาวนาทุกอย่าง จิตจะสงบได้เพียงขั้นอุปจารสมาธิเท่านั้น เช่น ถ้าบริกรรมภาวนาว่า พุทโธ ๆ ๆ หรือ ยุบหนอ พองหนอ ก็ตาม เมื่อท่าน นึกซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่อย่างนั้น เมื่อจิตสงบลงไปจริง ๆ คือมันมีอาการรวบรวบ แล้วก็สงบลงไป สว่างขึ้น ถ้าบริกรรมภาวนาที่ท่านนึกอยู่นั้น มันจะหายไปทันที ในเมื่อคำว่า ยุบหนอ พองหนอ ก็ดี พุทโธก็ดี หายไปในขณะที่ท่านมีอาการ รุสติกเคลม ๆ ลงไปคล้ายกับจะนอนหลับ ในตอนนั้นจิตมันยังไม่ถึงขั้นอัปนา- สมาธิ เป็นเพียงเริ่มจะเป็นอุปจารสมาธิเท่านั้น เพราะฉะนั้น บริกรรมภาวนา นั้นเป็นแต่เพียงสอยยังไม่เข้าไปสู่ความสงบ เพียงแค่ขั้นรุสติกเคลม ๆ เหมือนจะ นอนหลับ แล้วคำภาวนานั้นก็หายไป ใครจะบริกรรมภาวนาอย่างไรก็ตาม ส่วนมากจะมีลักษณะอย่างนั้นทั้งนั้น

ทีนี้มีปัญหาว่า เมื่อคำบริกรรมภาวนานั้นหายไปแล้ว ต่อไปนั้นท่าน ควรจะทำอย่างไร อันที่ท่านพึงสังเกตจิตของท่านให้ดี ถ้าหากจิตท่านลงไปนิ่ง ว่างสว่างอยู่เฉย ๆ หรือไม่สว่างก็ตาม ในตอนนั้น ถ้าหากท่านสามารถน้อมจิตไปสู่ ลมหายใจได้ ก็รีบน้อมจิตไปสู่ลมหายใจทันที คือกำหนดรู้ลมเข้า ลมออก ดูลม หายใจเข้า ดูลมหายใจออกเฉยอยู่ เพียงแต่รู้ว่าลมหายใจเท่านั้น อย่าไป นึกว่า ลมหายใจเข้าสู่น ลมหายใจออกสู่น ลมหายใจเข้ายาว ลมหายใจ ออกยาว เป็นแต่ทำความรู้อยู่ในที่ เมื่อดมหายใจเกี่ยวข้องกับร่างกาย จิตก็ยัง

รู้อยู่ที่กาย รู้อยู่ที่ลมหายใจ แม้ว่าเราจะไม่ปรุงแต่งความคิดขึ้นมาว่า ลมหายใจ
สั้น-ยาว จิตก็ย่อมรู้อยู่ในที่อยู่แล้ว ไม่จำเป็นจะต้องสร้างความคิดขึ้นมาอย่างนั้น

ถ้าหากสมมติว่า เมื่อจิตนั่งลงไปสู่ความว่าง ถ้าจิตมันทรงอยู่ในความ
สว่างแล้วรู้สึกมึนบด ก็ให้กำหนดรู้อยู่ที่จิตอย่างเดียวเท่านั้น เว้นเสียแต่ว่าจิตมัน
อาจจะถอนหรือส่งกระแสไปทางอื่น ถ้าท่านไม่รับปริกรรมภาวนาอีก ก็กำหนด
จิตน้อมไปสู่ลมหายใจ เอาลมหายใจเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของ
สติ หรือในช่วงนั้นบางท่านอาจจะน้อมจิตไปเพ่งพิจารณา อาการ ๓๒ คือ ผม
ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น เพ่งไปในแง่แห่ง อสุภกรรมฐาน คือ ผม ขน
เล็บ ฟัน หนัง เป็นของปฏิกูลน่าเกลียดโสโครกไม่สวยไม่งาม พิจารณากลับไป
กลับมาอยู่อย่างนั้น ในเมื่อท่านมายึดเอาลมหายใจ หรืออาการ ๓๒ ซึ่งเรียกว่า
กายคตานุสสติ

กายคตานุสสติมาเป็นเครื่องรู้ของจิต มาเป็นเครื่องระลึกของสติ กรรม-
ฐานทั้งสองอย่างนั้น จะเป็นอุบายนำจิตของท่านให้ดำเนินเข้าไปสู่อัปปนาสมาธิ
หรือถึงขั้นสมถกรรมฐาน แต่บางท่านอาจจะมีลักษณะเป็นอย่างนั้น ในเมื่อ
ปริกรรมภาวนาพุทโธ ๆ ๆ เป็นต้น เมื่อมีอาการเคลิ้ม ๆ ลงไปแล้วจิตก็เริ่มสงบ
วูบ ๆ ๆ ลงไป แล้วก็ไปนิ่งสว่าง เรียกว่าจิตวิ่งเข้าไปสู่อัปปนาสมาธิเร็วจนเกิน
ไป ถึงขนาดที่เราไม่สามารถที่จะกำหนดรู้สติและความสุขได้ จิตวิ่งเข้าไปสู่
อัปปนาสมาธิเร็วเกินไป มันก็ไปนั่งว่างอยู่เฉย ๆ

อันนี้ต้องพยายามทำบ่อย ๆ จนกว่าเราจะสามารถกำหนด เริ่มต้นตั้งแต่
วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา ฝึกหัดจิตให้ดำเนินตามวิถีแห่งองค์ฌานทั้ง ๕
จนชำนาญชำนาญ แม้ว่าเราสามารถที่จะทำจิตให้นิ่งเป็นสมาธิถึงขั้นสมถะ หรือ
เรียกว่า อัปปนาสมาธิ ได้บ่อย ๆ เข้า ความจริงความเข้าใจที่ว่าสมถกรรมฐาน
หรืออัปปนาสมาธิ ไม่สามารถที่จะทำผู้ปริกรรมภาวนา ให้มีภูมิจิตให้ดำเนินไป
สู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐานได้ อันนี้เป็นความเข้าใจที่ถูกต้อง ขอให้ท่านนักปฏิบัติ
ทั้งหลายพึงทำความเข้าใจอย่างนั้น เราจะปริกรรมภาวนาก็คือ หรือจะพิจารณา
อะไรก็ได้ ในเมื่อจิตไปสงบนิ่ง ว่างอยู่เฉย ๆ แม้จิตจะสงบละเอียดถึงขนาดที่

กายหายไปหมดยังเหลือแต่สภาพจิตที่ว่างสงบ ว่างอยู่ เพียงอย่างเดียวเท่านั้น จิตที่เป็นอย่างนี้ส่วนมากย่อมจะไม่เกิดความรู้ ย่อมจะไม่เกิดสติปัญญาขึ้นมา ในขณะที่จิตมีสภาพเป็นอย่างนี้ อันนี้จะเป็นความเห็นที่ถูกต้องอีก

ทั้งนี้ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เพียงแค่การบริกรรมภาวนา จิตจะสามารถดำเนินไปสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างไร

เอาละ สมมติว่า เราเพียงแค่บริกรรมภาวนาให้จิตสงบนิ่ง ๆ ทุก ๆ ครั้ง จิตสงบนิ่งเป็นอัปนาสมาธินี้ บางท่านก็ว่าจิตอยู่ในฌานชั้นที่ ๔ บางท่านก็เรียกว่า อัปนาสมาธิเฉย ๆ บางท่านก็เรียกว่า อัปนาจิต อัปนาสมาธิ อัปนาฌาน โดยธรรมชาติแล้วจิตไม่เกิดความรู้ในขณะนั้น เพราะจิตไร้สมรรถภาพที่จะคิดโดยประการทั้งปวง อันนี้ขอให้ท่านผู้ปฏิบัติพึงสังเกตให้ดีในตอนนั้น

ทั้งนี้ให้เราคอยสังเกตดู แม้ว่าจิตในอัปนาสมาธิ จะไม่มีความรู้เกิดขึ้นในขณะนั้น แต่โดยธรรมชาติของจิตที่สงบแล้ว ย่อมมีโอกาสดที่จะถอนจากความสงบ ถอนจากสมาธิ ในเมื่อถอนจากสมาธิในชั้นนี้ ถ้าถอยเข้ามาสู่ภูมิแห่งอุปจารสมาธิ จิตอยู่ในภูมิอุปจารสมาธินี้ จิตย่อมมีความคิด ในเมื่อจิตเกิดมีความคิดขึ้นมาในชั้นนี้ ญาณภาวนาย่อมจะสามารถน้อมจิตได้ พอจิตถอนจากอัปนาสมาธิมีความคิดเกิดขึ้น ก็กำหนดรู้ตามความคิดนั้น เราคิดอะไรขึ้นมา ก็กำหนดรู้ คิดอะไรขึ้นมาเราก็กำหนดรู้ อย่าปล่อยโอกาส จิตมันจะคิดเรื่องดีก็ตาม คิดเรื่องชั่วก็ตาม เราต้องกำหนดทำสติรู้ตามความคิดนั้นไปเรื่อย ๆ อย่าไปละโอกาส ตามรู้ความคิดของเราไปเรื่อย จนกว่าจิตของเราจะรู้ สติของเราจะรู้ทันความคิดที่มันคิดขึ้น เพราะความคิดนั้นเป็นสภาวะธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ความคิดเป็นธรรมารมณ์ ก็ย่อมเป็นอารมณ์ของจิต เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ในเมื่อจิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก แม้จะเป็นนามธรรมก็ตาม ก็สามารถที่จะทำให้สติกลายเป็นมหาสติขึ้นมาได้

ในเมื่อสติตัวนี้ตามทันความคิด จนกระทั่งสามารถรู้เท่าทันความคิด รู้สึกคิดว่าสักแต่รู้ คิดแล้วก็ปล่อยวางไป รู้แล้วก็ปล่อยวางไป เมื่อจิตตามรู้ตามเห็นความคิดไปอย่างนี้ จิตเอาความรู้ความคิดเป็นเครื่องรู้ สติเอาความรู้ความคิดเป็นเครื่องระลึก ในเมื่อจิตกับสตินี้ตามทันกันเข้า สติกลายเป็นมหาสติ สติกลายเป็น สติพละ ก็สามารถที่จะยังจิตลงไปให้สงบอีก กลายเป็นสมาธิ และก็กลายเป็น สมาธิพละ

ในเมื่อจิตสงบไปแล้ว พละ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา อาจจะไปรวมพร้อมอยู่ในจุดใดจุดหนึ่ง ซึ่งมีประสิทธิภาพทำให้จิตของเราสงบนิ่งเด่นเป็นสมาธิขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง หรือบางที่อาจจะมีภูมิความรู้ หรือภูมิปัญญาเกิดขึ้นมา ยกตัวอย่างเช่น บางท่านที่ภาวนา พุทโธ ๆ ๆ แล้ว ในขั้นต้นเขาสามารถทำจิตให้นิ่งลงไปเป็นอัปปนาสมาธิ เมื่อจิตถอนจากอัปปนาสมาธิแล้วก็ไม่มีความรู้อะไร เพราะจิตมันถอนออกจากสมาธิมาเลย ในเมื่อทำหลายครั้งหลายหนเข้า จิตก็เป็นอัปปนาสมาธิบ่อยเข้า ๆ ๆ ในเมื่อจิตสงบบ่อย ๆ เข้า จิตก็กำลัง มีสติ แล้วก็มีสัมปชัญญะขึ้น เมื่อสมาธิถอนออกมาจากอัปปนาสมาธิ จิตถอนออกมาจากอัปปนาสมาธิ พอเกิดความรู้สึกมีความคิดขึ้นมา จิตสามารถเกิดภูมิความรู้ เกิดปัญญาอะไรแปลก ๆ ขึ้นมา ความรู้พุ่งพรูออกมา จนไม่สามารถกำหนดทันความรู้ได้ก็มี ทันเมื่อภูมิความรู้มันเกิดขึ้นมาอย่างนี้ ถ้าสติกับจิตมันตามทันกัน ตามทันความรู้เมื่อเกิดขึ้นมาในจิต มันก็กลายเป็นภูมิวิปัสสนา ภูมิปัญญา ที่เกิดขึ้นในจิต

การอธิบายนี้ การใช้คำพูดอาจจะไม่ตรงตามความเป็นจริง อาจจะกระต่อนกระแท่น หรือบางที่อาจจะสับสน จึงขอฝากไว้กับท่านผู้ฟังได้พิจารณาเพิ่มเติมอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งอยากขอให้บรรดาท่านทั้งหลายที่ยังสงสัยอยู่ว่า บริกรรมภาวนานี้จิตเป็นได้เพียงแค่สมถกรรมฐานเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การภาวนา พุทโธ นั้นผู้กล่าวกันว่า ภาวนา พุทโธ อย่างดีจิตก็ได้ขึ้นสมถกรรมฐาน

ใครที่จะขอร้องนักปฏิบัติทั้งหลายได้ช่วยพิสูจน์ข้อเท็จจริง ให้มันรู้แจ้งเห็นจริงประจักษ์ว่า บริกรรมภาวนานี้จิตมันจะเป็นเพียงแค่ขึ้นสมถะเท่านั้น

หรือ แต่อาตมาขอให้นัยเอาไว้ว่า นักบริหารภวาททั้งหลาย ถ้าหากเราจะพากันโง่หมดทุกคน บริกรรมภวาทแล้วจิตมันก็แค่เป็นเพียงสมถกรรมฐาน เพราะในหลักวิชาการท่านก็ว่า อนุสสติ ๑๐ เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน ในเมื่อเรามาบริกรรมภวาทอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็คำว่า พุทโธ ๆ ๆ เป็นต้น มันก็เป็นการปฏิบัติตามอารมณ์ของสมถกรรมฐาน ไม่ใช่ใช้อารมณ์ของวิปัสสนา เพราะฉะนั้น เรามาช่วยกันพิสูจน์ดูว่าบริกรรมภวาททุกอย่างเท่าที่มีในคัมภีร์ตำรับตำรา

ในเมื่อเราทำอย่างจริงจังลงไปแล้ว จิตของเราจะเป็นเพียงแค่สมถกรรมฐานเท่านั้นหรือ จะไม่มีโอกาสก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐานได้เองหรืออย่างไร อาตมาอยากจะขอให้ท่านผู้มั่งเกียรติทั้งหลาย ได้ช่วยพิจารณาแก้ไขปัญหานั้น ในตอนนั้น ถ้าหากว่าหลาย ๆ ท่านช่วยกันพิสูจน์ ช่วยกันพิจารณา ช่วยกันค้นคว้า หาหลักความเป็นจริงโดยธรรมชาติ โดยสัจจความยึดถือในตำรับตำราออกไปเสีย เอาแต่ความจริงเท่านั้นเกิดขึ้นของผู้ภวาทนั้นมาเทียบเคียงกัน มาวัดกันดูว่ามันสามารถจะเป็นวิปัสสนาได้หรือไม่ เพื่อเราจะได้หายข้อสงสัยหายแคลงใจ หายขัดแย้งซึ่งกันและกัน อาตมาขอให้คิดไว้พิจารณาอย่างหนึ่งว่า บรรดานักปฏิบัติทั้งหลายที่เรายังมีความเห็นขัดแย้งกันอยู่ เพราะว่า

๑. ต่างฝ่ายต่างไม่รู้ ไม่เห็น ไม่เป็น ก็เป็นเหตุให้ขัดแย้งกัน
๒. ฝ่ายหนึ่งรู้เห็นเป็น อีกฝ่ายหนึ่งไม่รู้ ไม่เห็น ไม่เป็นจริง ก็เป็นเหตุให้ขัดแย้งกัน

แต่ถ้าหากว่าต่างฝ่าย ต่างรู้ ต่างเห็น ต่างเป็นด้วยกันทั้งสองฝ่าย โดยเอาความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในจิตอย่างจริงจังมาเปรียบเทียบกัน เราจะไม่เกิดขัดแย้งกันในเรื่องการปฏิบัติ หรือความรู้ความเห็นในผู้ปฏิบัติเลย เช่น พระอรหันต์ทั้งหลายไม่เคยเถียงกัน เพราะเรื่องการปฏิบัติ ในประวัติศาสตร์ของพระพุทธศาสนาไม่มี มีแต่ปُلุชนเท่านั้นเขาเถียงกัน แต่พระอรหันต์ไม่เถียงกัน

อันนั้นขอฝากบรรดาท่านทั้งหลายไว้พิจารณา เอาละการกล่าวธรรมะพอเป็นคติเตือนใจ ก็เห็นว่าสมควรแก่กาลเวลา.

ทุกข์ และ มหาสติ

แสดงธรรม ณ โรงพยาบาลสงฆ์ กทม. เมื่อ ๓ ตุลาคม ๒๕๒๕

ณ โอกาสต่อไปนี้ จะได้กล่าวธรรมะเกี่ยวกับการปฏิบัติ ซึ่งท่านทั้งหลายก็ได้ศึกษาและปฏิบัติธรรมะมามากพอสมควร การฟังธรรมเป็นสิ่งจำเป็น การเรียนธรรมะก็เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้สนใจธรรมะอันเป็นของจริง คำว่าของจริงนั้นเป็นสิ่งที่มีอยู่ประจำโลกมานานแล้ว ถ้าเราจะพูดกันอย่างไม่เกรงใจ เราจะใช้คำว่า สิ่งที่เป็นจริงตามกฎหมายชาตินั้น มีมาตั้งแต่ก่อนพระพุทธเจ้าเกิด พระพุทธเจ้าเกิดหลังของจริง เพราะฉะนั้น ธรรมะที่เรียกว่า พระพุทธเจ้ารู้จริงเห็นจริงนั้นก็หมายถึงว่า พระองค์มารู้อย่างจริงที่มันมีอยู่แล้ว แต่ของจริงอันนั้นไม่ใช่สิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้สร้างขึ้น แต่หากพระองค์รู้จริงเห็นจริงแล้วก็มาบัญญัติชื่อ บัญญัติชื่อเอาไว้ เพื่อเป็นหลักสูตรให้ผู้ที่สนใจได้ศึกษา เช่น อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็เป็นของจริงที่มีมาอยู่แล้ว นานาน พระพุทธเจ้าพระองค์ไหนมาตรัสรู้ เราก็นับนัยรับรองว่าพระพุทธเจ้าพระองค์นั้นก็มาตรัสรู้ธรรมของเก่า ของเก่าที่พระพุทธเจ้าองค์ก่อน ๆ เคยได้ตรัสรู้มาแล้ว

แม้สมเด็จพระสมณโคดมพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา พระองค์ก็มาตรัสรู้อริยสัจธรรมทั้ง ๔ อันเป็นของเก่าที่พระพุทธเจ้าองค์ก่อน ๆ เคยตรัสรู้มาแล้ว ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นสิ่งที่มีอยู่จริงตั้งแต่ไหนแต่ไรมาแล้ว พระพุทธเจ้าเพียงแต่มาตรัสรู้ของจริง เราจะพิสูจน์พิจารณาไปว่า ชาตินี้ ทุกข์ ความเกิดก็เป็นทุกข์ ชราปี ทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ มรณัมปี ทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายนี้ ย่อมจะมีได้ทุก ๆ สิ่ง ทั้งสิ่งที่มีชีวิต

และไม่มีชีวิตซึ่งเกิดมาในโลกนี้ ไม่เฉพาะแต่คนและสัตว์ แม้แต่ต้นไม้ พืช-
พันธุ์ธัญญาหารต่าง ๆ เขาก็มีเกิด มีแก่ มีตาย เหมือนกัน อันนี้เป็นความจริง
โดยทั่ว ๆ ไป แต่สำหรับ โสกะ ความโสกเศร้า ปรีเทวะ ความร่ำไรร่ำพัน สิ่ง
เหล่านั้นเป็นสิ่งที่มีความรู้สึก สัมผัสด้วยจิตใจ เพราะฉะนั้น สิ่งเหล่านั้นที่เรากล
ว่ามันเป็นทุกข์ ความโสกเศร้า ความร่ำไร ความเหี่ยวแห้งใจ ความวิปโยค
พลัดพราก แล้วทำให้เรารู้สึกเกิดทุกข์ ทุกข์อันนั้นเป็นทุกข์ของสิ่งมีชีวิต
จิตใจ เป็นทุกข์ของคนและสัตว์ ที่มีร่างกายและมีจิตใจเท่านั้น เพราะฉะนั้น
ผู้ที่เคยมีจิตใจและเคยได้รับทุกข์เหล่านั้นมาแล้ว พระบิดาของพระพุทธเจ้า
พระมารดาของพระพุทธเจ้า ย่อมเคยได้ประสบทุกข์ดังที่กล่าวมาแล้วก่อนพระ-
พุทธเจ้าเกิด เพราะฉะนั้น ความจริงอันนั้นมักเป็นความจริงอันหนึ่งซึ่งเป็น
สัจธรรม จัดเข้าในประเภททุกขอริยสัจ เป็นสัจจะเป็นของจริง เป็นสิ่งที่มียุ
แล้ว อันนี้ก็เป็นหลักฐานแสดงให้เห็นว่า ของจริงเป็นสิ่งที่ประจักษ์โลกมา
นานแล้ว

พระพุทธเจ้าไม่ได้สร้างของจริงมาไว้ให้เราศึกษา ไม่ได้มาสร้างของ
จริงไว้ให้เราเรียนรู้ แต่พระองค์รู้ของจริงอยู่โดยธรรมชาติแล้วก็มาบัญญัติ
ชื่อไว้สำหรับให้พวกเราเรียกขาน และได้ดำเนินการปฏิบัติเพื่อให้เข้าไป
รู้ของจริงอันนั้น ซึ่งเรียกว่า ทุกขอริยสัจ และอีกอย่างหนึ่ง คำว่าทุกข์ในอริยสัจ
นั้น หมายถึงทุกข์ของสิ่งมีชีวิตจิตใจ ซึ่งมีนัยแตกต่างกันกับทุกข์ในพระไตร-
ลักษณ์ ทุกข์ในพระไตรลักษณ์นั้น เป็นทุกข์สาธารณะทั่วไปทั้งของสิ่งมีชีวิต
และไม่มีชีวิต เช่นสังขารที่ไม่มีจิต ไม่มีใจ เขาก็ย่อมมีการปรากฏขึ้นใน
เบืองต้น ทรงตัวอยู่ชั่วขณะหนึ่ง ในที่สุดก็สลายตัว แม้ว่าตัวเขาเองจะรู้สึก ไม่
รู้สึกก็ตาม แต่มันเป็นกฎธรรมชาติชนิดนั้น และสิ่งมีชีวิตก็อยู่ในกฎแห่ง
ความเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

คนเราเกิดมาแล้ว ทรงตัวอยู่ชั่วชีวิตหนึ่ง ในที่สุดก็ย่อมสลายตัวเหมือน
กัน ความรู้สึกนึกคิดที่มีอยู่ในจิตใจของเรา ก็มีปรากฏการณ์ชั่วขณะ
หนึ่ง แล้วก็ทรงตัวอยู่ ในที่สุดต้องสลายตัวเหมือนกัน ซึ่งได้ในกฎพระบัญญัติ

ของพระพุทธเจ้าว่า อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน หรือหาความเป็นตัวเป็นตนไม่มี ดังนั้น ความเป็นไปของคำว่า ทุกข์ใน อริยสัจ และ ทุกข์ในพระไตรลักษณ์ จึงมีนัยต่างกัน ดังที่กล่าวมาแล้วนี้

พระพุทธศาสนานี้ พระพุทธเจ้าวางหลักคำสอนเอาไว้ อันเป็นหลักใหญ่ ๆ ก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นอบายหรือเป็นหนทางที่พุทธบริษัทจะต้องยึดเป็นหลักปฏิบัติ เพื่อสร้างคุณธรรมคือความดีให้เกิดมีขึ้นในจิตใจ จนถึงขนาดที่ ศีล สมาธิ ปัญญา ประชุมพร้อมกันเป็นองค์อริยมรรค สามารถเกิดสติสัมปชัญญะขึ้นมาเป็นมหาสติด้วยวิธีการต่าง ๆ วิธีการที่จะพึงปฏิบัติขึ้น เราเรียก ๆ กันโดยทั่วไปว่า สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน หนทางที่จะเข้าไปสู่ความจริงเห็นแจ้งในภาวะธรรมทั้งปวงนั้น เราจะหนีจากหลักแห่งการปฏิบัติสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานไปไม่ได้ ได้กล่าวแล้วว่า การศึกษาธรรมะและการเรียนธรรมะ เป็นสิ่งที่เราท่านทั้งหลายได้ศึกษามากพอสมควรแล้ว การฟังธรรมก็คือการฟังเสียงผู้เทศน์ เป็นการฟังสิ่งที่เขามาสัมผัสจากสิ่งที่เกิดขึ้นในภายนอก

มาบัดนี้ ขอเชิญทุกท่านจงตั้งใจฟังธรรมในหัวใจของตัวเอง ขอให้ทุกท่านจงโปรดสำรวจจิตใจให้รู้ลงที่จิต กำหนดลงที่ตัวผู้รู้ภายในจิตของตัวเอง ความรู้สึกมีอยู่ที่ไหน ตัวผู้รู้ก็มีอยู่ที่นั่น บางท่านที่ชำนาญชำนาญในการภาวนามาแล้ว ก็เพียงแต่กำหนดลงที่ตัวผู้รู้ซึ่งปรากฏอยู่ในจิต จดจ่ออยู่ที่ตรงนั้นอย่างเดียว และคอยจดจ่อดูว่า สิ่งใดจะเกิดขึ้น ในเมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้นภายในจิต ตามกำหนดรู้อย่างนั้น อย่าไปปล่อยโอกาส อะไรเกิดขึ้นมาก็กำหนดรู้ เอาตัวรู้อยู่ตัวเดียว ตามรู้ตามเห็นไปทุกวาระจิตที่เรามีความคิดขึ้น อันนี้สำหรับผู้ที่เคยภาวนามาจนชำนาญชำนาญแล้ว

สำหรับผู้เริ่มใหม่ ซึ่งจิตยังไม่เคยมีสมาธิและไม่เคยเกิดภาวะตัวผู้รู้ขึ้นมาในจิต ให้อาศัยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกบ้าง หรือกำหนดบริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ตามที่ตนชำนาญชำนาญ เช่น พุทโธ เป็นต้น ให้กำหนดจดจ่อลงที่จิต แล้วเอาจิตนี้กับ พุทโธ ๆ ๆ นี้ก็อยู่อย่างนั้น นี้ก็อยู่

เฉย ๆ อย่าไปทำความรู้สึก ว่า เมื่อไรจิตของเราจะสงบ เมื่อไรจิตจะเกิดสว่าง
เมื่อไรจิตจะเกิดความรู้ ความเห็นขึ้นมา

การภาวนาในเบื้องต้นนี้ ไม่ใช่เพื่อจะรู้เพื่อจะเห็นสิ่งอื่น เพื่อให้รู้ให้
เห็นสภาพความจริงของจิตของตัวเอง เราจะเริ่มรู้ความเป็นจริงของจิต ตั้งแต่
เราเริ่มกำหนดจิตกับกรรมภาวนา รู้อย่างไร รู้โดยตรงที่จิตของเรากับกรรม
ภาวนานั้น มีความสัมพันธ์หรืออยู่ด้วยกันหรือไม่ เมื่อจิตของเรากับกรรม
ภาวนาสัมพันธ์กันอยู่ด้วยกัน มันมีโอกาที่จะเผละส่งกระแสไปทางอื่นหรือไม่
นี้ให้เรากำหนดดูความจริงของจิตในตอนนั้น ที่ในขณะที่เรานึก พุทโธ ๆ ๆ
อยู่นั้น ความรู้สึกของจิตนั้นมันมีอะไรบ้างเกิดขึ้น จิตอยู่กับ พุทโธ ใหม่
หรือว่ามันลึม พุทโธ เป็นบางครั้ง บางขณะ ในขณะที่ลึมนั้นจิตมันไปอยู่ที่ไหน
ไปอยู่กับสิ่งภายนอก ซึ่งเป็นอดีตสัญญา หรือว่านั่ง ว้างอยู่เฉย ๆ ให้เราสังเกต
ดูความจริงในตอนนั้น ที่นั้นถ้าหากจิตของเราลึม พุทโธ แล้วมันไปอยู่ในสัญญา
อดีตที่เราเคยนึกคิดและจดจำ ซึ่งเป็นสิ่งอื่น นอกจาก พุทโธ นั้นแสดงว่าจิต
ของเราละทิ้ง พุทโธ แล้วก็ไปยึดเอาอารมณ์เก่าแก่มาเป็นความรู้สึกนึกคิดตาม
นิสัยเดิม เป็นอาการของจิตฟุ้งซ่าน

แต่ถ้าหากจิตลึมคำว่า พุทโธ แล้วไปนั่งอยู่เฉย ๆ เมื่อมีอาการอย่างนี้
เกิดขึ้น ผู้ภาวนาอย่าไปนึกถึง พุทโธ อีก ให้กำหนดรู้ลงที่จิตเฉย ๆ อยู่ แต่
ในช่วงนั้นถ้าหากลมหายใจปรากฏขึ้นในความรู้สึก ก็ให้กำหนดรู้ลมหายใจเฉย ๆ
เอาลมหายใจเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ จดจ่ออยู่อย่างนั้น
อย่าไปสร้างความรู้สึกนึกคิดอะไรขึ้นมา และก็ไม่ต้องไปนึกว่า ลมหายใจสั้น
ลมหายใจยาว เป็นแต่เพียงรู้ กำหนดจดจ่ออยู่เฉย ๆ เท่านั้น ความสั้น ความยาว
ความละเอียด ความหยาบ ของลมหายใจ เป็นสิ่งที่จิตรับรู้ จิตย่อมรู้ความสั้น
ความยาว ความหยาบ ความละเอียด ของลมหายใจอยู่ในที่ โดยที่เราไม่จำเป็นต้อง
ต้องไปนึกสำคัญมันหมายความว่า ลมหายใจหยาบ ลมหายใจละเอียด ลมหายใจสั้น
ลมหายใจยาว หรือลมหายใจหายขาดไปแล้ว กำหนดรู้ลงที่จิตตัวรู้จดจ่ออยู่
อย่างนั้น

อันนี้เป็นวิธีการปฏิบัติในเบื้องต้น ในขณะที่ท่านกำหนดจ้องอยู่ ที่
ลมหายใจเนอยู่ อะไรจะเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคำนึงถึงทงนั้น ถ้า
ในช่วงนั้นเกิดความสว่างขึ้นมา ก็อย่าไปพะใจ กำหนดรู้อย่างเดียว
หากเกิดภาพนิมิตต่าง ๆ ขึ้นมา ก็อย่าไปพะใจ กำหนดรู้อย่างเดียว
หรือจะมีอะไรเกิดขึ้น เป็นอุทานธรรมะ เป็นภัสตซึ่งเกิดขึ้น เป็นความรู้ เป็นภาษา
ก็อย่าไปสำคัญมันหมาย อย่าไปพะใจ กำหนดรู้อย่างเดียว ถ้าหากท่านไป
พะใจ หรือเอาใจใส่กับสิ่งนั้น สภาพจิตมันจะเปลี่ยน เมื่อสภาพจิตเปลี่ยนแล้วสมาธิ
จะถอน สิ่งที่ท่านกำลังกำหนดรู้อยู่ มันจะหายไปทันที อันนี้ขอให้นักปฏิบัติ
ทั้งหลายพึงระมัดระวัง และในเมื่อท่านจ้องเอาจิตรู้อยู่ จิต และกรู้อยู่ ส่องทจตร
ความตั้งใจกำหนดจ้องอยู่อย่างนี้ด้วยเจตนา ท่านเรียกว่า วิตก เมื่อจิตกับ
อารมณ์สิ่งที่กำหนดรู้ มีความสนิทแนบแน่น ไม่พราจากกัน ทรงตัวอยู่โดย
อัตโนมัติ โดยที่ท่านไม่ได้ตั้งใจที่จะควบคุม อันนี้เรียกว่า วิจารณ์

เมื่อจิตกับอารมณ์ มีความซึมซาบและความซาบซึ้งลงไป ในดวงจิต
ความดูดดื่มมันก็ย่อมเกิดขึ้น ความดูดดื่มของจิตนั้นเรียกว่า บัตติ บัตติเกิดขึ้นทำ
ให้เรารู้สึกกายเบา จิตเบา บางที่ทำให้ตัวโยกโคลง บางที่ทำให้ตัวจะลอย
เหมือนกับขนสู่อากาศ บางที่ทำให้รู้สึกหนักตัว ซึ้งสุดแล้วแต่อาการของจิต มัน
จะปรุงจะแต่งขึ้น ให้ท่านกำหนดรู้อย่างเดียว ตอนนั้นปล่อยให้จิตมัน
เสวยบัตติ ในเมื่อจิตมีบัตติเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง จิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระวนกระวาย
จิตก็มีแต่ ความสุข และก็จะดำเนินสู่สมาธิในขั้นละเอียดต่อไป เป็นลำดับ ซึ่ง
จุดแรกเราจะปรากฏว่า อุปจารสมาธิเกิดขึ้นมีความรู้สึกนิ่งสว่าง แต่ความรู้สึก
ในสังขารนอกรู้อยู่บ้างนิด ๆ หน่อย ๆ หรือปรากฏอย่างละเอียด

ในเมื่อจิตผ่านขั้นตอนนั้นไปแล้ว จิตจะมีความสงบแน่วแน่นิ่งลงไป
สู่ความเป็นหนึ่งซึ่งเรียกว่า อัปปนาสมาธิ หรือ เอกัคคตา ในตอนนั้นจิตของท่าน
สงบอย่างละเอียด มีแต่สภาวะจิตสงบนิ่งสว่างอยู่อย่างเดียว

สมาธิในขั้นต้นนี้โดยส่วนมาก ในเมื่อจิตสงบลงไปถึงขั้นอัปปนาสมาธิ
หรือเอกัคคตาอย่างแท้จริงแล้ว เราจะรู้สึกว่ากายหายไปหมด ยังเหลือแต่จิต

ดวงเดี้ยววัน ๆ แล้วในตอนนั้น ผู้ภาวนานั้นไม่มีความสามารถที่จะนึกคิดอะไรอย่างอื่นขึ้นภายในจิตได้ เพราะสมาธิในตอนนั้นเป็นสมาธิด้วยความเป็นเองอย่างแท้จริง เป็นสมาธิที่หมดความตั้งใจ ซึ่งเรียกว่าสมาธิจะเกิดขึ้นต่อเมื่อเราหมดความตั้งใจ เป็นสมาธิที่พ้นอัตโนมติ เป็นสมาธิที่ตนเอง ผู้ภาวนาจะนอนจิตไปอย่างไรก็นอนไม่ได้ จะถอนจิตออกมาก็ถอนไม่ได้ จนกว่าจิตนั้นจะถอนออกมาเอง นี่คือการลักษณะจิตที่เข้าไปสู่อุปปนาสมาธิ หรือเอกัคคตาในขั้นต้น

สมาธิในขั้นนี้ที่ท่านว่ามันเป็นสมถะ ยังไม่สามารถที่จะให้เกิดความรู้ความเห็นในด้านปัญญา หรือวิปัสสนาขึ้นมาได้ ก็เพราะจิตในขั้นนี้เป็นแต่เพียงว่า จิตดำเนินเข้าไปสู่ความเป็นเดิม สภาพเดิมของจิตที่ยังไม่ได้ประสบกับอารมณ์ใด ๆ ย่อมมีลักษณะอย่างนี้ จิตอย่างนี้ ท่านเรียกว่า ปฐมจิต เรียกว่า ปฐมวิญญาณ เรียกว่า มโนธาตุ เป็นเหตุให้ผู้ภาวนาได้รู้สภาพความเป็นจริงของจิตดั้งเดิมของตัวเอง คือจิตที่ไม่มีอะไรนั้นมันมีลักษณะอย่างไร แล้วเราจะรู้ในตอนนั้น และเมื่อจิตถอนออกจากสมาธิในขั้นนี้ เมื่อมารับรู้อารมณ์ คือ เกิดความคิดขึ้นมา สภาพจิตหลังจากที่เกิดมีสมาธิแล้วออกมารับรู้อารมณ์นั้น มันจะมีลักษณะแตกต่างจากจิตที่ยังไม่เคยมีสมาธิอย่างไร อันนี้ผู้ภาวนาเมื่อทำจิตไปถึงขั้นนั้นแล้วจะรู้ทันที เพราะฉะนั้น การบริกรรมภาวนาหรือกำหนดอารมณ์เพื่อทำให้จิตสงบนิ่งลงเป็นสมาธิถึงขั้นอุปปนาสมาธิขั้นนี้ มีจุดมุ่งหมายที่จะให้ผู้ภาวนานั่นรู้อสภาพความเป็นจริงของจิตดั้งเดิมของตัวเอง แม้ว่าภูมิจิตในขั้นนี้จะยังไม่เกิด ปัญญาญาณรู้ เห็นอะไรก็ตาม แต่ก็ยังเป็นพื้นฐานสร้างความมั่นคงของจิต เมื่อจิตผ่านการเป็นสมาธิอย่างนี้บ่อย ๆ เข้า สิ่งที่จะได้เป็นผลพึงตามมา ก็คือ ความมี สติสัมปชัญญะ จะค่อยปรากฏขึ้นทีละน้อย ๆ

ในขั้นแรกจิตสงบเพียงครั้งสองครั้ง เมื่อจิตออกจากสมาธิมาขึ้นแล้ว มันก็จะลอยพรวด ๆ ออกมาโดยไม่กำหนดอะไรเลย ออกมาสู่ความเป็นช่วงที่เคยเป็นมาตั้งแต่ก่อนที่ยังไม่เคยทำสมาธิ แต่ถ้าจิตผ่านสมาธิแบบนี้บ่อย ๆ เข้า เมื่อจิตถอนออกมาเกิดความคิด จะเกิดมีตัวสติตามรู้ความคิดขึ้นมาทันที จิตคิดอะไร สติก็จะจ้องตามรู้ให้ผู้ภาวนารับฉวยโอกาสในตอนนั้นกำหนดจดจ่อความรู้

ความคิดของตนเองไปเรื่อย ๆ จิตคิดอะไรขึ้นมาก็รู้ คิดอะไรขึ้นมาก็รู้ เพียง
 สักแต่ว่ารู้อย่างเดียว อย่าไปวิพากษ์วิจารณ์ หรืออย่าไปช่วยมันคิดเพิ่มเติม
 ปล่อยให้จิตคิดไปเองโดยธรรมชาติของมัน หน้าที่ของผู้ปฏิบัตินี้แต่ตั้งใจตาม
 รู้ความคิดนั้นไปเรื่อย ๆ ในเมื่อตัวสติ ตัวที่ตามรู้ความคิด จิตเอาความคิด
 อารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตเป็นเครื่องรู้ เป็นเครื่องระลึกของสติ สติสัมปชัญญะจะ
 ค่อย ๆ คืบขึ้น แล้วก็เพิ่มพลังขึ้นเป็น สติพละ จนสามารถเป็น สติวินโย
 สามารถกลายเป็น มหาสติ เมื่อจิตกลายเป็นมหาสติขึ้นมาได้เมื่อไร สติวินโย
 จะเป็นผู้นำ คือเป็นผู้ตาม ตามรู้อารมณ์ คือ ความคิด ซึ่งเกิดขึ้นกับจิต
 เมื่อจิตตามสติตามรู้อารมณ์คือ ความคิดทันกันเมื่อไร เมื่อนั้นความคิดซึ่งเรา
 เคยมีอยู่ก่อนนั้น มันจะกลายเป็นภูมิปัญญา

โดยลักษณะที่ว่า จิตตัวผู้รู้ ก็จะปรากฏอยู่ส่วนหนึ่งต่างหาก และ
 สิ่งที่อยู่ออกไปคิด ค้นคว้าในอารมณ์นั้น ก็จะมีอยู่ส่วนหนึ่งอีกต่างหาก มอง ๆ ดู
 แล้วคล้ายกับว่า เราคนเดียวมีจิต ๒ จิต มีใจ ๒ ใจ แต่แท้จริงมันก็เป็นใจ
 เดียวกันนั้นแหละ แต่ใจหนึ่งจิตหนึ่งมันสงบนิ่งเป็นตัวผู้รู้ เพราะอาศัยพลัง
 ของสติ ประคับประคองเอาไว้ให้อยู่ในสภาพปกติ แต่อีกอันหนึ่งนั้น กระแส
 แห่งผู้รู้มันออกไปรับรู้อารมณ์ ในเมื่อรู้ขึ้นมาแล้ว จิตมีสติ อาศัยสติเป็นพลัง
 เป็นกำลัง จึงไม่ไปยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ตัวเองปรุงขึ้นมา ในเมื่อจิตปรุงความรู้
 ขึ้นมาโดยไม่มีความยึดถือ อาการของกิเลสมันก็ไม่มี มีแต่รู้เฉยอยู่ อะไรรู้
 ขึ้นมาแล้วก็ผ่านไป รู้ขึ้นมาแล้วก็ผ่านไป

ในเมื่อจิตมันละเอียดลงไป สติอันนี้มันละเอียดลงไปรู้ทันมันอย่าง
 ละเอียดลงไป โดยไม่ขาดสาย สายสัมพันธ์แห่งสติมันเชื่อมโยงกันอยู่ตลอดเวลา
 เวลา ความรู้ความคิดที่เกิดขึ้นในจิตนั้น มันจึงกลายเป็นตัวปัญญา ที่ว่าธรรม
 เห็นธรรม รู้อย่างแจ่มชัดตลอดในธรรม ในขั้น วิปัสสนากรรมฐาน นั้น ก็หมายถึง
 รู้ทันความคิดที่เราเคยคิดอยู่แต่ก่อนที่ยังไม่ภาวนา หรือภาวนาไม่เป็น

เมื่อเราภาวนาเป็นแล้ว มีสติ มีสมาธิ เรียกว่ามี พละ ๕ พร้อมทั้งจิต
 มี ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา พร้อม มีศีล สมาธิ ปัญญา รวมพร้อม

กันเป็นหนึ่งใน ตัวที่ปรากฏเด่นชัดให้เรามองเห็นก็คือ ความมีสติ ความรู้เท่าทัน
อารมณ์นั้น ๆ ทนความคิดที่เคยทำให้เรานวายนอนอยู่นั้นแหละ มันจะ
กลายมาเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ เมื่อจิตกับสติประกอบพลัง
เป็นอันเดียวแล้ว รันทนเหตุการณ์นั้น ๆ มันก็กลายเป็นตัวปัญญา จึงเกิดมาเป็น
ตัววิปัสสนา มาด้วยประการฉะนี้

ต่อไปนี้ขอให้ท่านทั้งหลายกำหนดจิต กำหนดรู้ดังที่จิต พยายามจดจ่อ
ลงที่ตัวผู้รู้ หรือผู้ที่ยังภาวนาไม่เป็น ก็กำหนดบริกรรมภาวนาตามที่ตนเคยจำ
จำนาญมาแล้ว ผู้ที่เคยมีสมาธิมาแล้วและทำสมาธิได้เร็ว ก็ไม่จำเป็นต้องไป
บริกรรมภาวนาอีก กำหนดรู้ดังที่จิตเท่านั้น จอรู้ดังที่จิตผู้รู้ คอยจดจ่อว่ามันจะ
มีอะไรเกิดขึ้นภายในจิต ในเมื่อมีอะไรเกิดขึ้นภายในจิต จิตมันจะตามรู้ ในขั้น
แรกเราจะกำหนดจดจ่อด้วยความตั้งใจ ให้มันตามรู้ แต่เมื่อมันรู้ทันกันจริงๆ
แล้ว ต่อไปเราไม่ต้องไปกำหนดตามรู้ให้มันลำบาก จิตกับสติเป็นของคู่กัน
แล้วจะกำหนดตามรู้สิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตเองโดยอัตโนมัติ

ในตอนนั้นเรียกว่า ปัญญาภูมิ ขึ้นแห่งวิปัสสนาในภาคปฏิบัติ เกิดขึ้น
เองในขั้นอัตโนมัติ ก็ว่ามันเกิดเป็นความรู้สึกขึ้นมาเอง แต่ความรู้ในขั้นนั้นมัน
ยังเป็นภาคปฏิบัติ ในขั้นวิปัสสนา ยังไม่ใช่ตัววิปัสสนาอย่างแท้จริง ในเมื่อจิต
กำหนดตามรู้ดังที่รู้เรื่อยไป เมื่อจิตรู้ดังที่รู้ในสิ่งทูลนั้น บางทีมันอาจจะรู้ดังที่
ว่า ความคิดอ่านทั้งหลายเหล่านั้น มันก็เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

พระอรหันต์เช่นอย่างท่าน พระอัญญาโกณฑัญญะ ฟังพระ ธรรมจัก-
กัปปวัตตนสูตร แล้ว ได้ดวงตาเห็นธรรม เห็นว่าอย่างไร เห็นว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง
เกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา ซึ่งเป็นธรรมชาติของความรู้
แจ้งเห็นจริงภายในจิต ย่อมมีลักษณะอย่างนี้ ใครจะรู้ เห็นมากมายสักปานใดก็
ตาม มันก็รวมไปสู่ความว่า ขงฺกิญฺจิ สมุตฺถมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธมฺมุนฺติ สิ่งใด
สิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา ความเห็นความรู้ในขั้น
สุดท้ายอด มันมีเพียงแค่นี้ ใครจะเทศน์อย่างไร อธิบายอย่างไร พิจารณาไป
อย่างไร ในเมื่อจิตมันรู้แจ้งเห็นจริง มันก็มีแต่ ขงฺกิญฺจิ สมุตฺถมฺมํ อย่างเดียว

ท่านนี้ เพราะความรู้นั้นมันอยู่เหนือสมมติบัญญัติ อยู่เหนือโลก เป็นความรู้
ชั้นโลกุตตรธรรม เมื่อท่านอัญญาโกณฑัญญะ รู้แล้ว เห็นแล้ว พระพุทธเจ้าก็
ยอมรับว่าเป็นพระโสดาบัน ในเมื่อได้เป็นพระโสดาบันแล้ว จักขุของท่าน
สว่างโพลงขึ้นมา ปัญญาความรู้รอบสามารถทรงตัวได้อยู่ในสภาพปกติ เป็น
องค์อริยมรรค ก็สว่างโพลงขึ้นมา ความรู้แจ้งเห็นจริงปรากฏขึ้น เมื่อวิชา
ความรู้แจ้งเห็นจริงปรากฏขึ้นแล้ว มันก็สามารถจับได้วิชา คือความรู้ให้
หมดไป ภูมิจิตของท่านจึงสว่างไสวไม่มีที่สิ้นสุด สว่างไปทั่วโลก

พวกเทวดา ภูมเทวดา อากาศเทวดา จนกระทั่งพรหมโลก ก็ส่ง
เสียงอึงคึงบอกข่าวกันต่อ ๆ ไปว่า พระอรหันต์ปฐมสาวกเกิดขึ้นในโลกแล้ว
เสียงดังกึกก้องจนกระทั่งถึงชนออกนิมิตพรหม ที่เราสวดต่อท้ายธรรมจักกัปป-
วัตตนสูตร

วันนั้นไปเทศน์ที่วัดบวร มีอุบาสกอุบาสิกาสวด ก็หมายถึงว่าสวด
เรื่องเทวดาทูเรื่อง พระอัญญาโกณฑัญญะ ได้ดวงตาเห็นธรรม แล้วก็ได้บรรลु
พระโสดาบัน มีความชื่นชมยินดี แล้วก็บอกต่อ ๆ ไปเป็นชั้น ๆ จนกระทั่งถึง
ชั้น ออกนิมิตพรหม ทำไมเทวดาจึงรู้ ก็เพราะว่าท่านอัญญาโกณฑัญญะ ได้รู้
ธรรมเห็นธรรมแล้ว ดวงจิตของท่านสว่างไสวแผ่รัศมีครอบคลุมไปหมด มันก็
กระทบกระทั่งจนถึงจิตใจเทวดา เทวดามีความแตกตื่นโกลาหลก็บอกกันต่อ ๆ ไป
อันนั้นคือความอัศจรรย์ของธรรมะที่เกิดขึ้นภายในจิตของผู้ปฏิบัติ มีท่านอัญญา-
โกณฑัญญะเป็นตัวอย่าง

เอาละต่อไปเป็นอันว่าหยุดเทศน์ แล้วก็ขอให้ทุกท่านจงกำหนดจิต
ทำความสงบจนกว่าจะถึงเวลาอันสมควร.

การปฏิบัติธรรม เพื่อความเป็นพุทธะ

แสดงธรรม ณ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข เมื่อ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๒๕

ณ โอกาสต่อไปนี้ จะได้บรรยายธรรมะเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม เพราะในสมัยปัจจุบันนี้ รู้สึกรู้ว่าผู้สนใจในการปฏิบัติธรรมเรื่องเกี่ยวกับการทำสมาธิภาวนามาก และต่างก็แสวงหาครูบาอาจารย์จะให้คำแนะนำ หรือชี้แนวทางในการปฏิบัติ บางครั้งในการแสวงหาครูบาอาจารย์ผู้ให้แนะแนวทางปฏิบัตินั้น บางทีก็อาจผิดพลาดซึ่งไม่ตรงกับหลักความเป็นจริง ตามแนวทางแห่งพระพุทธศาสนา แต่ก่อนนั้น ขอทำความเข้าใจกับบรรดาท่านผู้ฟังทั้งหลายว่า คำว่า สมาธิ คือ ความสงบจิตนั้นเป็นความจริงอย่างหนึ่ง ซึ่งเมื่อมีการปฏิบัติแล้วผลเกิดขึ้น มีลักษณะคล้ายคลึงกัน และเหมือนกันหมดไม่มีแตกต่าง จะเป็นลัทธิศาสนาใดก็ตาม หรือลัทธิพิธีการใด ๆ ก็ตาม เมื่อมีการปฏิบัติเกี่ยวเนื่องกับการทำสมาธิ เมื่อทำให้จิตสงบลงไปจริงๆ แล้ว เหมือนกันหมด จะเป็นศาสนาคริสต์ ศาสนาพราหมณ์ หรือศาสนาพุทธก็ตาม หรือแม้แต่ลัทธิอื่น ๆ ที่มีการทำสมาธิ เมื่อทำจิตให้สงบลงเป็นสมาธิไปได้ มีลักษณะอย่างเดียวกันหมด ถ้าสมาธิแตกต่างกัน สมาธิก็ไม่ใช่สังฆธรรม ที่เรารู้สึกว่า สมาธิมีความแตกต่างกันนั้น เพราะเราไปยึดวิธีการมากเกินไป ดังนั้น สมาธิจึงเป็นกิริยาของจิต หรือจะว่าตามภาษาชาวบ้านว่า เป็นกิริยาของใจ

การทำสมาธิ ใครจะทำทำขึ้นก็ได้ นั่งก็ได้ นอนก็ได้ หรือในบางลัทธิเขาสามารถที่จะเอาศีรษะปักลงกับพื้นแล้วก็ชกขานฟ้า ทำสมาธิอยู่ได้เป็นชั่วโมง ๆ เช่น พวกลัทธิขี้เปื่อย ซึ่งเขามีการปฏิบัติกัน อยู่ในประเทศอินเดียในปัจจุบันนี้ เพราะฉะนั้น สมาธิตั้งแต่ระดับฌานขณิก ๑ ถึงขณิก ๔ คือ

ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน เป็นสมาธิสาธนะทั่วไป ทุกลัทธิที่มี
 การปฏิบัติสมาธิ ตั้งแต่ฌานที่ ๑ ถึงฌานที่ ๔ เป็นสมาธิขั้นปฐม ในเมื่อผู้ทำสมาธิ
 ถึงฌานขั้นที่ ๔ แล้ว มีทางแยกไปตามลัทธิและความเข้าใจของแต่ละศาสนา
 ศาสนาในศาสนาพราหมณ์เมื่อเขาทำจิตถึงฌานขั้นที่ ๔ แล้วเขาก็ดำเนินจิต
 เข้าสู่อากาสนัญญายตนะ วิญญูณัญญายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัณญานา-
 สัณญายตนะ ไปสมบัติ ๘ ที่นั่นผู้ทำสมาธิสำเร็จสมบัติ ๘ ในเมื่อตายไปแล้ว
 ไปเกิดพรหมโลก แต่ในลัทธิศาสนาพราหมณ์เขาถือว่า นิพพานของเขาเหมือน
 กัน เพราะเขาไปกำหนดเอากันว่า ในเมื่อจิตไปอยู่ในสมบัติ ๘ คือเนว-
 สัณญานาสัณญายตนะ ในเมื่อมองดูจิตแล้วจะรู้สึกมีสัณญาก็ไม่ใช่ จะว่าไม่มี
 ก็ไม่ใช่ เป็นของละเอียดจริงๆ ผู้ที่มีปัญญายังไม่ละเอียดเพียงพอ จึงเข้าใจ
 ว่าสมบัติขั้นนี้เป็นพระนิพพานตามความเข้าใจของเขา แต่สมเด็จพระสัมมา-
 สัมพุทธเจ้าของเรา ในตอนที่พระองค์ทรงบำเพ็ญเพื่อสำเร็จเป็นพระสัมมา-
 สัมพุทธเจ้า ก็ได้เคยศึกษาในลัทธิของศาสนาพราหมณ์มาก่อน จนสามารถทำ
 จิตของพระองค์ให้บรรลุถึงสมบัติขั้นสูงสุดคือ เนวสัณญานาสัณญายตนะ ใน
 ตอนแรกๆ พระองค์ก็คิดว่าพระองค์สำเร็จแล้วเหมือนกัน แต่เมื่อออกจากฌาน-
 สมบัติขั้นนั้นมาสู่ภาวะความเป็นอยู่อย่างปัจจุบันนี้ เหมือนอย่างที่เรานั่งฟัง-
 เทศกันอยู่นี้ ในเมื่อตาเห็นรูป จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายสัมผัส ก็ยังรู้สึก
 มีความยินดียินร้าย พอใจและไม่พอใจ พระองค์จึงเห็นว่า ถ้าหากสมบัติขั้นสูง
 สุดของพราหมณ์ เป็นขั้นสำเร็จพระนิพพาน เมื่อออกจากสมบัติมาแล้วความ
 ยินดียินร้ายซึ่งเป็นอาการของกิเลสย่อมไม่มี เมื่ออยู่ในสมบัตินั้นเป็นอย่างไร
 เมื่อออกจากสมบัติ ก็น่าจะเป็นอย่างนั้น แต่นั่นเมื่อเราออกจากสมบัติแล้ว เรา
 ยังมีความยินดียินร้ายอยู่ พระองค์จึงตั้งนิยฐานว่ายังไม่สำเร็จ จึงได้หันมา
 พิจารณาสภาวะธรรม หมายถึงกายกับใจของพระองค์เอง และพิจารณาความไม่
 เทียง ความเป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของสภาวะธรรมทั้งปวง จน
 พระองค์สามารถรู้ข้อเท็จจริงว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ๆ ที่จะ
 เป็นไปของสภาวะธรรมนั้น ก็คือ ปรากฏการณ์ในเบื้องต้น ทรงตัวอยู่ชั่วขณะ

หนึ่ง ในที่สุดก็สลายตัว ในเมื่อสิ่งนั้นมีอันเป็นไปอยู่อย่างนั้น ใครจะพอใจก็ตาม ไม่พอใจก็ตาม จะห้ามก็ตาม ไม่ห้ามก็ตาม กฎธรรมชาตินี้ย่อมเป็นไปตามกฎธรรมชาติของความเป็นจริง ใครจะคัดค้านไม่ได้

กฎธรรมชาติที่เขาเป็นจริงตามกฎของเขานั้น แล้วมันมาทำให้คนเราเป็นทุกข์ได้อย่างไร ที่มาทำให้คนเราทุกข์ได้ก็เพราะเหตุว่า เราไปฝืนกฎธรรมชาติ เพราะเรายังไม่รู้แจ้งเห็นจริง จึงไปนึกปรารถนาตามสิ่งที่ไม่เป็นไปได้ตามความต้องการ เช่น ความแก่ใครก็ไม่ชอบ ความเจ็บ ความตาย ใครก็ไม่ชอบ ความวิบัติต่าง ๆ นานา ใคร ๆ ก็ไม่ชอบ แต่เสร็จแล้วเขาก็เป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติของเขา ในเมื่อเรายังมีความยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจกิเลสอุปาทาน เราจะไปหักห้ามสิ่งเหล่านั้นให้เป็นไปตามกฎธรรมชาติของเขานั้น ย่อมเป็นไปไม่ได้ ถ้าหากเราไปฝืนเมื่อไรความทุกข์ย่อมเกิดขึ้นเมื่อนั้น เช่น ความแก่เกิดขึ้นมา เราไม่อยากแก่เราก็ทุกข์ ความเจ็บเกิดขึ้นมา เราไม่อยากเจ็บเราก็ทุกข์ หรือเจ็บแล้วอยากหาย ๆ ไม่ทันใจเราก็ทุกข์ ยิ่งความตายเข้ามาถึงก็ยิ่งทุกข์กันใหญ่ เพราะเรากลัวตาย ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะเหตุว่า เราฝืนกฎของธรรมชาติ

พระองค์มาพิจารณา^{๒๕}ซึ่งเห็นจริงในกฎของธรรมชาติ จิตของพระองค์ยอมรับสภาพความเป็นจริงของกฎธรรมชาตินั้น ๆ อย่างซึ่งถึงจิตถึงใจจนไม่สามารถที่จะถอนออกมาเป็นจิตที่ไม่ยอมรับได้ คือเรียกว่ายอมรับอย่างจริง ๆ แล้วไม่ยอมปฏิเสธอีกต่อไป พระองค์จึงได้บรรลุถึงความเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะความรู้จริงตามกฎของธรรมชาติ อันนั้นเป็นเรื่องความเป็นมาของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เพราะฉะนั้น ในฐานะที่ท่านทั้งหลายก็เป็นผู้สนใจในการที่จะปฏิบัติธรรม พิจารณาธรรม ให้รู้แจ้งเห็นจริงตามกฎของธรรมชาติ อาตมาจึงจะนำหลักการในเบื้องต้น มาเสนอแนะพอเป็นแนวทางพิจารณา ตามหลัก อารักข-กรรมฐาน ๔ ^{๒๖} คือ มี พุทธานุสสติ คือการระลึกคุณของพระพุทธเจ้า แล้วก็มี การ เจริญเมตตา มี อสุภกรรมฐาน คือการพิจารณากายให้เห็นเป็นของปฏิกูล

น้ำเกลียด โสโครก มรณัสสติ ก็นึกถึงความตาย พิจารณาความตายของคน
อื่น สัตว์อื่นและของตนเอง อันนี้เป็นอารักขกรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่
พุทธศาสนิกชน ผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติธรรมเพื่อรู้แจ้งเห็นจริงในธรรม ควรจะยึดถือ
เป็นหลักปฏิบัติ

พุทธานุสสติ การระลึกคุณแห่งพระพุทธเจ้าประการต้นนั้น ทำไมเรา
จึงระลึกคุณของพระพุทธเจ้า คำตอบก็คือว่า พระพุทธเจ้าเป็นพระบรมศาสดา
ของเรา นอกจากจะเป็นพระบรมศาสดาของเราแล้ว พระองค์ยังเป็นบุคคล
ตัวอย่าง เป็นบุคคลตัวอย่างแห่งความเสียสละ พระพุทธเจ้าเสียสละอะไรบ้าง
อาตมาจะไม่นำมากล่าว และพระองค์เป็นบุคคลตัวอย่างแห่งการละความชั่ว
ประพฤติกุศล และทำจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาด ซึ่งสรุปพระคุณอันยิ่งใหญ่
๓ ประการ คือ พระปัญญาคุณ พระพุทธเจ้าเป็นผู้มีปัญญา รุด รุชอบ ด้วย
พระองค์เอง คืออุรุริยสังฆกรรมทั้ง ๔ ได้แก่ ทุกข สมุทัย นิโรธ มรรค อัน
เป็นพระปัญญาคุณ เป็นตัวอย่างอันบุคคลผู้มีปัญญาอันเลิศ พระพุทธเจ้าเป็น
พระผู้ฝึกมลสันดานอันบริสุทธิ์สะอาดปราศจากกิเลสอาสวะ น้อยใหญ่ทั้งหลายทั้งปวง
กิเลสแม้เท่าธุลีไม่มีเหลืออยู่ในพระทัยของพระองค์แล้ว พระองค์จึงเป็นผู้ลง
ความบริสุทธิ์สะอาดโดยสิ้นเชิง อันนี้พระองค์ทรงเป็นตัวอย่างแห่งบุคคลที่
บริสุทธิ์ พระองค์เป็น พระผู้มีพระทัยประกอบด้วยพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่
สุดสุดสำหรับให้ความทุกข์ยากเหน็ดเหนื่อยส่วนพระองค์ แสดงพระธรรมเทศนา
โปรดเวไนยสัตว์ ให้รู้จักบาปบุญคุณโทษ ประโยชน์ และไม่ใช้ประโยชน์ จน
กระทั่งให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน อันนี้เป็นตัวอย่างแห่งบุคคลที่ทรงไว้ซึ่ง
พระมหากรุณาธิคุณ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระมหากรุณาธิคุณนั้น แม้ว่า
พระองค์ทรงทราบว่า เวไนยสัตว์ผู้ควรรับพระธรรมเทศนาจะอยู่ใกล้ไกลสัก-
ปานใดก็ตาม ก็ทรงอุตสาหะเสด็จไปเทศนาโปรดให้เขาตั้งอยู่ใน มรรค ผล
นิพพาน อันนี้ก็เป็นตัวอย่างแห่งบุคคลผู้มีพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ ทั้งนี้
เราจะมารำลึกพระคุณของพระองค์ เพื่อน้อมเอาพระคุณนั้น ๆ เข้ามายู่ในจิต
ในใจของเรา เราจะทำอย่างไร

บัดนี้มาถึงวิธีการที่จะปฏิบัติกันแล้ว พระโบราณจารย์ท่านกล่าวว่า ผู้ที่จะมาปฏิบัติธรรม เพื่อที่จะให้ถึง ความเป็นพุทธะในจิตในใจของตนเองนั้น เริ่มต้นด้วยวิธีการ คือการไหว้พระสวดมนต์ แล้วก็เจริญเมตตา ซึ่งการไหว้พระสวดมนต์นั้น ท่านทั้งหลายก็ย่อมเคยปฏิบัติกันอยู่แล้ว และการเจริญพรหมวิหารนั้น ก็เข้าใจว่ากระทำกันเป็นกิจวัตรประจำวัน ที่ทำตามแบบฉบับในเมื่อเราทำกิจในเบื้องต้นเสร็จแล้ว มานั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาวางทับมือซ้ายลงบนตัก ตั้งกายให้ตรงดำรงสติให้มั่น กำหนดรู้สิ่งที่จิตของเรา นึกในใจว่า พระพุทธเจ้าก็อยู่ในจิต พระธรรมก็อยู่ในจิต พระอริยสงฆ์ก็อยู่ในจิต แล้วก็นึกในใจว่า พุทฺโธ ธัมโม สังโฆ พุทฺโธ ธัมโม สังโฆ พุทฺโธ ธัมโม สังโฆ ๓ ครั้ง แล้วก็มากำหนดนึกเอาคำเดียวก็คือ พุทฺโธ ๆ ๆ ๆ ไว้ที่ใจ หรือบางท่านอาจจะนึก พุทฺธ พร้อมลมเข้า โธ พร้อมลมออกก็ได้ แล้วแต่สะดวก ที่ไหนหากนึก พุทฺธ พร้อมลมเข้า โธ พร้อมลมออกนั้น จังหวะแห่งการหายใจอาจจะห่างไป จิตยังมีช่องว่างที่จะส่งกระแสไปทางอื่น ก็ให้ปล่อยลมหายใจเสีย แล้วก็ให้นึก พุทฺโธ เร็วเข้า พุทฺโธ ๆ ๆ เร็ว ๆ จนไม่มีช่องว่างการนึก พุทฺโธ ในขณะที่เรานึกอยู่นั้น อย่าไปบังคับจิต เพียงแต่ให้จิตของเราสัมผัสกับ พุทฺโธ ไม่ขาดระยะ นึกอยู่อย่างนั้นแหละ และก็ไม่ต้องไปนึกว่าเมื่อใดจิตจะสงบ เมื่อใดจิตจะสว่าง เมื่อใดจะรู้ เมื่อใดจะเห็น ไม่ต้องนึกถึงนั้นรู้หรือไม่รู้ เห็นหรือไม่เห็น สงบหรือไม่สงบ เป็นเรื่องของจิตที่จะเป็นไปเอง ในเมื่อมีการนึก พุทฺโธ ๆ ๆ ไม่ขาด นึกอยู่อย่างนั้น ในเมื่อถึงกาลถึงเวลาอันสมควรแล้ว จิตจะสงบลงไปเอง ในตอนแรกนั้น ถ้าหากมีอาการเคลิ้ม ๆ เหมือนกับจะง่วงนอน นั่นก็แสดงว่าจิตกำลังเริ่มสงบลงไปแล้ว ให้เร่งบริหารกรรมภาวนาเข้า ภาวนาเบา ๆ ให้นึก พุทฺโธ ๆ เบา ๆ อย่าให้มีอาการกดและข่มความรู้สึก หรือประสาทร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง พยายามทำให้สบายที่สุดทั้งกายและใจ นึกอยู่อย่างนั้น จนกว่าจะถึงเวลาอันสมควร

ถ้าหากว่าจิตมีอาการเคลิ้ม ๆ ลงไป คำว่า พุทฺโธ ๆ ๆ ซึ่งเรียกว่าคำบริหารกรรมภาวนานั้น เมื่อจิตมีอาการเคลิ้มลงไปเกิดสว่างขึ้นมา แล้วรู้สึกคำว่า

พุทโธ จะหายไป ในเมื่อ พุทโธ หายไปแล้ว ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อยู่ที่จิตอย่าง
เดียว หรือมีฉะนั้นก็น้อมไปสู่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก กำหนดรู้ลมหายใจ
เข้า ลมหายใจออกแทน พุทโธ กำหนดรู้อยู่ที่ลมหายใจอย่างนั้น ในขณะที่จิต
กับคำบริกรรมภาวนาที่ดี หรือจิตกับลมหายใจเข้าออกมีความสัมพันธ์กันโดยไม่
ขาดระยะที่ดี บางที่อาจจะมีอาการตัวสั่นนิด ๆ ก็อย่าไปสนใจ บางที่มีอาการ
กายเบาเหมือนจะลอยขึ้น ก็อย่าไปสนใจ บางที่มีอาการคล้ายกับตัวสูงใหญ่ขึ้น
หรือเล็กลง หรือ เมื่อมีอาการใด ๆ จะปรากฏในขณะภาวนานั้นก็ตาม ให้ท่านผู้
ปฏิบัติกำหนดรู้ที่จิตกับลมหายใจเท่านั้น อย่าไปพะวงใจในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
แล้วก็กำหนดรู้้อย่างนั้น จนกว่าจิตจะค่อยสงบละเอียดลงไปทีละน้อย ๆ แล้ว
ลมหายใจจะค่อยจางหายไป ในที่สุดลมหายใจจะหายขาดไป เมื่อลมหายใจหาย
ขาดไปแล้ว กายที่ปรากฏอยู่ก็หายไปด้วย ในเมื่อกายหายไปแล้วจิตจะสงบนิ่ง
เด่น มีความสว่างไสว รู้อยู่ที่จิตอย่างเดียว ร่างกายไม่ปรากฏแล้วในตอนนั้น
ลมหายใจก็หายไปหมดแล้ว ยังเหลือแต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ สว่างไสวอยู่อย่าง
นั้น อันนั้นเรียกว่า จิตถึงอัปปนาสมาธิ จิตถึงอัปปนาสมาธิในขั้นนี้ ท่านเรียกว่า
ปฐมจิต ปฐมวิญญาณ มโนธาตุ เป็นแต่เพียงจิตสงบเข้าไปสู่สภาวะความเป็น
เดิมของจิต ที่ยังไม่ส่งกระแสออกมารับรู้อารมณ์ภายนอก แม้ว่าจิตในขั้นนี้จะ
ยังใช้การอะไรไม่ได้ก็ตาม ให้ผู้ปฏิบัติเพียรพยายามทำให้ได้อย่างน้อย ๆ เข้า
แล้วจิตจะค่อยเพิ่มพลังขึ้นมาเอง การทำสมาธิก็จะมีอาการคล่องแคล่วชำนาญ
ชำนาญ

ในตอนนั้นถ้าหากท่านจะมีข้อสงสัยว่า เมื่อจิตสงบนิ่งเป็นอัปปนาสมาธิ
แล้ว จนตัวไม่ปรากฏ ลมหายใจไม่ปรากฏ จิตก็จะไปติดอยู่ในสมณะไม่เกิด
ความรู้อันใดขึ้นมา บางท่านอาจจะสงสัยอย่างนี้ ความจริงแล้วเมื่อจิตอยู่ใน
อัปปนาสมาธิในขั้นนี้ จิตย่อมไม่มีสิ่งรู้ จิตย่อมไม่มีสิ่งเห็น มีแต่จิตดวงเดียว
ล้วน ๆ ที่ใสสะอาดบริสุทธิ์อยู่เท่านั้น อันนั้นจิตอยู่ในขั้นสมณะย่อมไม่มีภูมิความ
รู้เกิดขึ้น ถ้าหากว่าสมมติว่าผู้ปฏิบัติแล้วจิตเป็นอย่างน้อย ๆ แล้วจะเกิดปัญญา
ความรู้ขึ้นมาได้อย่างไร อันนั้นเป็นปัญหาที่นักปฏิบัติต้องทำความเข้าใจ แต่

๑๐๖
 อตมาขอให้ออกสังเกตว่า เมื่อจิตสงบนิ่งเป็นอัปนาสมาธิในขั้นสมถะบ่อย ๆ
 เข้า ก็จะกลายเป็นพื้นฐานสร้างความมั่นคงของจิต ในเมื่อจิตมีสมาธิอันมั่นคง
 สติก็มีความมั่นคงขึ้นเป็นเงาตามตัว ทนเมื่อจิตถอนมาจากความสงบนิ่งอย่างนั้น
 เมื่อเกิดความคิดขึ้นมาเท่านั้น ถ้าจิตมีสติ มีสมาธิ มีพลังเพียงพอ จิตก็จะตามรู้
 ความคิดนั้นไป ความคิดเกิดขึ้นมาอย่างไร จิตก็จะรู้ ๆ ตามรู้ไปเรื่อย นั้น
 ปัญญาจะเกิดขึ้นตรงนั้น ถ้าหากผู้ปฏิบัติขั้นเมื่อจิตถอนออกมาจากอัปนาสมาธิ
 แล้ว ก็เลิกจากการกำหนดจิตเลยทีเดียว ถ้าปล่อยทำอย่างนี้เรื่อย ๆ ปัญญามัน
 ก็ไม่เกิด เพื่อจะให้ปัญญาเกิดเมื่อจิตถอนออกมาจากอัปนาสมาธิ พอมันเกิด
 ความคิดขึ้นมาเท่านั้น ให้กำหนดตามรู้ความคิดนั้นไป อย่าไปปล่อย อย่าไปละ
 โอกาสแม้ว่าจิตจะถอนออกมา โดยไม่มีพลังแห่งสมาธิเหลืออยู่ก็ตาม ให้กำหนด
 ตามความคิดนั้นไปเรื่อย ๆ จิตคิดอะไรขึ้นมากรู้ เพียงแต่รู้เฉย ๆ อย่าไปช่วย
 วิพากษ์วิจารณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น แล้วเมื่อปฏิบัติอย่างนั้น ปัญญาของผู้ปฏิบัติจะค่อย
 เกิดขึ้นมาเอง เพราะสิ่งที่เรียกว่าปัญญานั้น ก็หมายถึงความคิดที่เราเคยคิด
 แล้วมันทำความวุ่นวายให้เมื่อก่อนนั่นเอง แต่เมื่อเราผ่านการทำสมาธิบ่อย ๆ เข้า
 จิตมีพลังสมาธิ มีพลังแห่งสติมั่นคง ความคิดที่วุ่นวายทั้งหลายเมื่อก่อนนั้น
 จะกลายเป็นเครื่องรู้ของจิต จะเป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นฐานที่ตั้งของจิต
 เป็นฐานที่ตั้งของสติ เมื่อผู้ปฏิบัติตั้งใจกำหนดตามรู้ความคิดของตนเองที่เกิดขึ้น
 นั้น โดยไม่ปล่อยโอกาสให้ผ่านไปเฉย ๆ ในเมื่อจิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก
 จะทำให้สติตัวนั้นมีพลังแก่กล้าเป็นมหาสติ ในเมื่อสติตัวนั้นมีพลังแก่กล้าขึ้นเป็น
 มหาสติ สติตัวนี้จะกลายเป็น สตินทรีย์ เรียกว่า สติเป็นอินทรีย์ เป็นใหญ่ในธรรม
 ห่วงปวง เมื่อมีความคิดอันใดเกิดขึ้นเพราะอาศัยสติเป็นใหญ่นั้นเอง สติจะคอย
 จ้องมอง ตามระยะแห่งความคิดไปเรื่อย

ความคิดที่เกิดขึ้นและสติเป็นผู้คอยควบคุมอยู่นั้น ในเมื่อจิตคิดอะไร
 ขึ้นมา จะมีอาการสักแต่ว่าคิด ๆ แล้วก็ปล่อยวางไป ไม่ยึดถือในสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้น
 และในโอกาสต่อไป นอกจากที่เวลาเราตั้งใจปฏิบัติด้วยการนั่งสมาธิหลับตา
 เวลาเราไปทำงานทำการ สติตัวนี้จะกลายเป็นอุปกรณ์ในการทำงานได้เป็นอย่างดี

ดี เพราะผู้ภาวนานี้จะถ่องงานในหน้าที่ของเรานี้เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ต่อไปแม้ว่าการยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด เราทำสติตามร่ายอยู่ตลอดเวลา ในเมื่อเป็นเช่นนั้น การปฏิบัติธรรม การปฏิบัติสมาธิของเราก็ได้ตลอดเวลา นั่นคือผลที่จะเกิดขึ้นจากการบริกรรมภาวนา

จริงอยู่ ในเมื่อเราพูดกันตามหลักวิชา พุทธานุสสติเป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐาน ท่านบางท่านกล่าวว่า การภาวนา พุทโธ นั้นจิตสงบได้แค่สมถกรรมฐานเท่านั้น แต่โดยข้อเท็จจริงที่ได้ทดสอบกันมาแล้ว การบริกรรมภาวนาทุกอย่างจิตสงบลงไปแค่อุปจารสมาธิ คำบริกรรมภาวนานี้หายไป ในเมื่อคำบริกรรมภาวนานี้หายไป ผลลาดในการปฏิบัติ มีทางที่จะพึงปฏิบัติได้ใน ๒ แห่ง แห่งหนึ่งน้อมเอาจิตนั้นไปเพ่งพิจารณา อากาโร ๓๒ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น พิจารณาในแง่แห่งอสุภ คือ ความไม่สวย ไม่งาม ปฏิกุศล นำเกลียด โสโครก ทั้งปัจจุบัน ทั้งที่ล่วงแก่ความตายไปแล้ว โดยน้อมนึกเอาว่า ผมก็เป็นของปฏิกุศล ขนก็เป็นของปฏิกุศล เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ก็เป็นของปฏิกุศล นำเกลียดโสโครก เป็นอุบายเพื่อทำให้จิตของเราน้อมเชื่องลงไปว่าเป็นอย่างนั้นจริง ๆ พิจารณาทบทวนอยู่อย่างนั้น

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พวกท่านทั้งหลายเคยเรียนวิชาแพทย์มาแล้ว การพิจารณาอสุภกรรมฐานนี้เป็นของง่าย ที่ทำให้พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก นั้น ตามหลักของอากาโร ๓๒ หรือ กายคตาสติ อันที่ท่านเขียนไว้เป็นตำรับตำรา ท่านผู้ใดสมัครใจที่จะพิจารณา อสุภกรรมฐาน ท่านอาจจะน้อมนึกถึงอดีตที่ท่านเคยเรียนวิชาแพทย์มา ท่านเคยผ่าศพมาพิสูจน์ ผ่าตับ ตไตส์ พุงต่างๆ ที่มีอยู่ในกายของมนุษย์นั้น ท่านหยิบมาด้วยมือ แล้วก็ดูด้วยตา รู้ด้วยใจ น้อมเอาอดีตสัญญานั้นแหละมาเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ซึ่งบางท่านเคยแนะนำให้พิจารณาอสุภกรรมฐาน ท่านก็บอกว่า หลับตาเดี๋ยววัน ก็มองเห็นเดี๋ยววัน เพราะว่าเคยเล่นมาเสียจนແหลกละเอียดยมาแล้ว แต่อันนั้นมันเป็นเรื่องสัญญา ที่เราเอาเรื่องสัญญาดีตของเรา ที่เราเรียนผ่านมานานแหละ มาพิจารณาเป็นอารมณ์กรรมฐาน พิจารณาไป เช่นอย่างสมมติว่า เราอาจจะพิจารณาว่า หัวใจมีลักษณะอย่างไร มีหน้าตาอย่างไร ตามที่ท่านเรียนมานานแหละ

เพ่งลงไปให้มองเห็นด้วยจิตด้วยใจกันจริง ๆ ในตอนแรก ๆ เราอาศัยสัญญาที่เรียนมานั่นนั่นเป็นแนวทางเอาไว้ก่อน ในเมื่อท่านพิจารณาลงไปพอแน่ใจว่า เกิดความเชื่อในใจว่าเป็นอย่างนั้นจริง ๆ ถึงจิตของท่านจะไม่เชื่อก็ตาม เพราะเท่าที่เคยรู้เคยเห็นมาแล้วมันเป็นเรื่องง่าย พอหลังจากนั้นท่านอาจจะกำหนดปริกรรมภาวนาอันใดอันหนึ่งลงไป เช่น พุทโธ ๆ ๆ เป็นต้น เมื่อจิตของท่านสงบลงไปแล้ว ท่านจะมองเห็นสิ่งที่ท่านพิจารณานั้นเป็นนิมิตขึ้นมาภายในจิตในใจ อาตมาว่าเป็นการง่ายที่สุดสำหรับการเจริญอสุกกรรมฐานของบรรดา นายแพทย์ทั้งหลายที่เคยเรียนมาแล้ว ที่นี้ในเมื่อท่านพิจารณาเรื่องอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งมีภายในกายที่ท่านเรียนผ่านมาแล้วนั้น จนกระทั่งจิตของท่านรู้ซึ่งเห็นจริงลงไป จนจิตสงบลงไปแล้ว เกิดเป็นนิมิตขึ้นมาในความรู้สึภายในจิต อยู่ในลักษณะที่ทันท่วงทีเป็นสมาธิ ในขั้นตอนนี้ ในเมื่อท่านเกิดนิมิตความรู้เห็นขึ้นมา อาจจะมีลักษณะคล้าย ๆ กับว่ามองเห็นด้วยตา แล้วก็รู้ด้วยใจ นี่เป็นนิมิตเบื้องต้นที่จะพบเกิดขึ้น

เมื่อจิตสงบละเอียดลงไปกันจริง ๆ แล้ว จนกระทั่งท่านรู้สึกว่าจิตของท่านยังเหลือแต่จิตล้วน ๆ ร่างกายไม่ปรากฏในความรู้สึก และการมองเห็นนิมิตนั้นรู้สึกเห็นด้วยใจล้วน ๆ โดยไม่มีประสาททางกายเจือปนแม้แต่ประการใด ที่นี้ถ้าหากสมมติว่าท่านสามารถทำได้ดังที่กล่าวมานี้ จะเป็นอุปสรรคในการพยาบาลรักษาคนไข้ได้อย่างพิเศษที่สุด

ที่นี้ อสุกกรรมฐาน นี้เป็นอุปสรรครักษาโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างไร ในช่วงต่อไปนี้อาตมาจะขอเอาเรื่องส่วนตัวมาเล่าสู่ให้ท่านทั้งหลายฟัง ในสมัยอายุ ๒๒ ปี อาตมาป่วยเป็นวัณโรค ในสมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒ ยาที่รักษาโรควัณโรคนั้นยังไม่มี ยังไม่มีใครรับรองว่า รักษาวัณโรคหาย ที่นี้พอดีท่านอาจารย์ ฝั้นท่านมาจำพรรษาด้วย อยู่วัดบูรพา เมืองอุบล ท่านก็มาแนะนำให้พิจารณาอาการ ๓๒ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ที่แรกก็ใช้การพิจารณาตามที่เราทำได้ โดยเริ่มต้นว่า อะยัง โบ เม กาโย กายของเรานี้แล อุทัง ปาหะตะลา เบองบนแต่พินเทาขึ้นมา อะโธ เกสเมตตะกา

เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป ตะจะประยันโต มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่อุดรอบ ปุโร
 นานัปประการสละ อสุจิโน เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ อตฺถิ
 อิมัสสะมิง กาเย มีอยู่ในกายนี้ เกสา คือผมทั้งหลาย น้อมจิตนึกไปที่ผม โลมา
 คือ ขนทั้งหลาย น้อมจิตนึกไปที่ขน นะขา คือ เล็บทั้งหลาย น้อมจิตนึกไปที่
 เล็บ ทันตา คือ ฟันทั้งหลาย น้อมจิตนึกไปที่ฟัน ตะโจ คือ หนัง น้อมจิต
 นึกไปที่หนัง มงฺกสํ คือ เนื้อ น้อมจิตนึกไปที่เนื้อ นะหะรุ คือ เอ็นทั้งหลาย
 น้อมจิตนึกไปที่เอ็น อัญฺญิ คือ กระดูกทั้งหลาย น้อมจิตนึกไปที่กระดูก อัญฺญิมิณฺฑํ
 คือ เยื่อในกระดูก น้อมจิตเข้าไปในที่เยื่อกระดูก วักกํ มามํ น้อมจิตเข้าไป
 ที่ม้าม หะทะยัง หัวใจ น้อมจิตไปที่หัวใจ บัปผาสํ ปอด น้อมจิตไปที่ปอด
 เพราะอุปาทานเคยยึดถือว่า วัณโรคเป็นอยู่ที่ปอด พอ น้อมไปที่ปอดจิตมันก็
 จดจ่ออยู่ที่ปอด มันไม่ยอมไปไหน ในที่สุดก็มองเห็นปอดของตัวเอง เป็น
 สีแดง แล้วจิตก็มีความสว่างไสว มองเห็นจุดอยู่ที่ขั้วปอด ๒ จุด โดยขนาดเท่า
 เหรียญสลึง แล้วก็น้อมเพ่งดูอยู่ที่ปอดนั้นตลอดไป จิตมันก็ไม่ยอมไปไหน
 เหมือนกัน ในตอนแรก ๆ รู้สึกว่า กายก็ยังปรากฏอยู่ ลมหายใจก็ยังปรากฏอยู่
 แล้วก็มองเห็นปอด คล้าย ๆ กับว่ามองเห็นด้วยตา รู้ด้วยใจ ในเมื่อจิตเพ่งอยู่ที่
 ปอดโดยไม่ลดละ จิตค่อย ๆ สงบละเอียด ๆ ลงไป เมื่อจิตสงบละเอียดลงไป
 จริง ๆ แล้ว ปรากฏว่าร่างกายของตนเองไปนอนแผ่อยู่กับพื้น ความรู้สึกขณะนั้น
 เหมือนกับว่า จิตไปลอยเด่นอยู่เหนือร่างกาย สูงประมาณ ๒ เมตร แล้วก็ทอด
 แสงสว่างลงมาดูกาย ในตอนนั้นความรู้สึกนึกคิดอะไรไม่มีทั้งนั้น มีแต่จิตรู้เด่น
 สว่างอยู่อย่างนั้น แต่ทางส่วนกายนั้น เริ่มต้นด้วยการขยับแล้วก็นำเหลืองไหล
 เนื้อหนังพุพองไป ตกลงไปทีละชั้นสองชั้น ในที่สุดยังเหลือแต่โครงกระดูก
 แล้วโครงกระดูกก็หลุดออกจากกัน แล้วก็หักออกเป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่ ใน
 ที่สุด กระดูกก็แหลกละเอียดหายไปกับพื้นดิน มองเห็นผงกระดูกโปรยอยู่บน
 พื้นดินเหมือน ๆ กับขี้เถ้าโปรยอยู่บนกองทราย แล้วอยู่อีกขณะหนึ่ง พอผง
 กระดูกหายลงไปพื้นแผ่นดิน มองไม่เห็นผงกระดูก ในที่สุดพื้นแผ่นดินนั้น
 ก็หายลงไปหมด เหลือแต่จิตดวงเดียวเท่านั้น แล้วอีกสักพักหนึ่งพื้นดินปรากฏ

ขึ้นมาแล้วก็ผิงกระดูก กลายเป็นกระดูกที่อ่อนน้อย ที่อ่อนใหญ่ แล้วก็กลายเป็นกระดูกขึ้นมา ต่อเป็นโครงสร้าง มีโครงกระดูกครบถ้วน เนื้อหนังก็งอกขึ้นมาตามข้อของโครงกระดูก จนกระทั่งปรากฏว่ามีร่างกายสมบูรณ์ตามเดิม แล้วก็มือนั้นไปอยู่อย่างนั้น กลับไปกลับมาไม่รู้กี่ครั้งก่น แต่จำได้เพียง ๓ ครั้งเท่านั้น ความเป็นอนันเริ่มเป็นอยู่ตั้งแต่ ๓ แล้วก็ไปรู้สึกตัวต่อเมื่อ ๒ โมงเช้า

ก่อนที่จะรู้สึกตัวขึ้นมา นั้น ดวงจิตที่มมีอาการเด่นขึ้นมีอาการไหวดิหนึ่ง พอไหวแล้วก็เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า นหรือ ก็ความตาย ความรู้สึกอันหนึ่งผุดขึ้นมาว่าใช่แล้ว พอคำตอบใช่แล้วปรากฏขึ้น จิตที่ลอยเด่นนั้นก็ตกลงมา รู้สึกว่ามาปะทะกับหน้าอกแผ่วๆ แล้วความรู้สึกก็ค่อยรู้สึกทางกายขึ้นมา ความรู้สึกซึ่งเกิดในระยะแรกนั้นคล้ายๆ กับถูกฉุดเข้าเส้นอย่างแรง มีอาการวิ่งซู่เข้าไปทั่วกาย ทันทีที่ถามคำถามว่า เรานอนอยู่ในท่าไหน หันศีรษะไปทางใด มือเท้าวางไว้อย่างไร กำหนดจิตอย่างไรจึงเป็นอย่างนั้น พอรู้สึกตัวเต็มที่แล้ว พอหายสงสัยตนรู้สึกตัวเต็มที่แล้ว ความสงสัยนั้นก็ยังมึน นักสงสัยขึ้นมาว่า เอ๊ะ นี่เราตายจริงหรือเปล่า เลยต้องยกมือคลำที่หน้าอก เพราะแน่ใจว่ายังไม่ตาย ลืมตาขึ้นมาที่ ๒ โมงเช้าพอดี ทันทีที่เหตุการณ์อย่างนั้นผ่านไป วัณโรคที่เป็นอยู่นั้น อาเจียนเป็นโลหิตออกมา แล้วก็ป็นนาหนองออกมาอย่างเหม็นเน่า แล้วก็ค่อยจางหายไปทีละน้อยๆ ในที่สุดเลือดก็หายขาด หนองที่เคยออกก็หาย ร่างกายก็ค่อยๆ ดับจนกระทั่งหายมาจนกระทั่งบัดนี้ อันนั้นขอให้ท่านทั้งหลายลองพิจารณาดูซิว่า การบำเพ็ญกรรมฐานนั้น เกี่ยวกับการพิจารณาอสุภกรรมฐานนั้น พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก มีทางพอที่จะรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้ไหม ในฐานะที่ท่านทั้งหลายเป็นนายแพทย์และเรียนผ่านมาแล้ว แต่อาตมายืนยันรับรองได้ว่า วัณโรคที่อาตมาเป็นนั้นหายเพราะการภาวนา เพราะความรู้สึกภาวะความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในจิตในใจที่พ้นลัทธิแห่งความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น หลังจากทีร่างกายสลายไปหมดแล้วยังเหลือแต่จิตอย่างเดียว เมื่อปรากฏมีกายอีกทีหนึ่ง ความรู้สึกก็เกิดขึ้นว่า โรคภัยไข้เจ็บนั้นมันเป็นอยู่ที่ร่างกาย ไม่ได้เป็นอยู่ที่ใจ ใจกับกายมันคนละอย่าง กายนี้

มันเหมือนกับเป็นท่ออาศัย แต่ว่าใจนั้นอาศัยอยู่ในกาย แต่ผู้เจ็บป่วยผู้ตายไม่ใช่ใจ ใจร่างกายต่างหากที่มันเจ็บป่วยตายไป ร่างกายนั้นก็เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวของเรา เพราะฉะนั้น ในเมื่อไม่มีตัว ไม่มีตน มีแต่จิตดวงเดียว แล้วความเจ็บไข้มันจะมีมาจากไหน หลังจากนั้น กำลังใจมันก็เกิดขึ้นอย่างมหาศาล

ถ้าหากว่าบางครั้งมันอาจจะรู้สึกกับความเจ็บไข้มันมา ในด้านที่ทำให้เกิดทุกข์ใจ มันก็จะมีความคิดเกิดขึ้นมาโต้ตอบว่า ไม่ได้จ้างให้มันมาเกิด ไม่ได้จ้างให้มันมาตาย อยากตายก็เชิญเลย นี่มันทำทนายอย่างนี้ แล้วโรคภัยไข้เจ็บมันก็หายเรื่อย ๆ มา

อันนี้ท่านมาเล่านี้ ก็เป็นแนวทางให้ท่านทั้งหลายได้พิจารณาว่า การบำเพ็ญสมณกรรมฐานที่ดี วิปัสสนากรรมฐานที่ดี สามารถจะรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้บ้างไหม อันนี้ขอฝากให้ท่านทั้งหลายไว้พิจารณา และอีกอย่างหนึ่ง มีท่านอาจารย์องค์หนึ่ง ซึ่งท่านก็เป็นตัวอย่างอีกอย่างหนึ่งเหมือนกัน ท่านชื่อท่านอาจารย์จันทน์ เขมปุตโต ท่านอยู่จังหวัดหนองคาย มีพระรูปหนึ่ง เจ็บปวดในท้องไม่หายสักที รักษาอย่างไรก็ไม่หาย อยู่มาวันหนึ่งท่านก็จับพระองค์ขึ้นมาล้างหน้าท่าน ไหนมาดูซิจะตรวจโรคให้ ทำไมมันถึงไม่หายสักที เสร็จแล้วท่านก็นั่งเพ่งดูร่างของพระองค์นั้น อีกสักพักหนึ่งท่านก็บอกว่า มันจะไม่เจ็บไม่ป่วยได้อย่างไร คุณกินเบ็ดเข้าไปทั้งคัน มันเกาะอยู่ที่ผนังกระเพาะ ไปให้หมอเอาออกให้เสียแล้วมันก็จะหาย พระองค์นั้นก็เข้าโรงพยาบาล หมอก็ฉายเอ็กซเรย์ ผ่าเอาเบ็ดออกแล้วโรคมันก็หาย อันนี้การทำสมาธิสามารถที่จะตรวจโรคได้ คุณหมอที่เป็นลูกศิษย์อาตมาอยู่ที่นครราชสีมา ก็เคยเล่าให้ฟังว่าการทำสมาธิภาวนาพุทโธ ๆ ๆ ตามที่หลวงปู่บอกนั้น จิตของหนูไม่เคยนิ่งสว่างเป็นสมาธิสักที แต่มันแปลกอยู่อย่างหนึ่ง เวลาตรวจโรค พอจับเครื่องฟังเข้ามาสวมหูเท่านั้น จิตมันวูบไปปะทะร่างคนไข้ แล้วมันก็รายงานออกมาได้ว่า เขาเป็นโรคอย่างนั้น ควรจะให้ยาอย่างนั้น ในเมื่อไปตรวจดูจริง ๆ แล้วมันก็ถูกต้อง แล้วเขาก็ถามว่าเป็นผลแห่งการทำสมาธิด้วยหรือเปล่า อาตมา

ก็บอกว่าให้คุณพิจารณาเอาเอง อาตมาไม่ตัดสินให้หรือก ให้ทดสอบไปเรื่อยๆ เพื่อค้นหาข้อเท็จจริงว่ามันจะเป็นไปได้ไหม

ที่นำมาเล่าสู่บรรดาท่านทั้งหลายฟังนี้ ก็เพื่อให้ท่านทั้งหลายได้ช่วยกันพิจารณาว่า การทำสมาธิคือการสร้างพลังจิต พลังจิตนี้เราสามารถนำไปใช้ประโยชน์เกี่ยวกับการรักษาโรคร้ายไข้เจ็บ หรือเทคโนโลยีต่าง ๆ ในสมัยปัจจุบันนี้ได้ไหม อาตมาก็ไม่ได้เรียนไปในทางนั้น แต่ในเรื่องส่วนตัวเชื่อมั่นเหลือเกินว่า โรคร้ายไข้เจ็บที่เคยเป็นผ่านมาแล้ว รักษาด้วยพลังแห่งสมาธิ

การใช้พลังจิต หรือพลังแห่งสมาธินั้น อาตมาก็เคยทดลองดู ท่านอาจารย์สอนท่านว่า การพิจารณาอาการ ๓๒ นี้ เป็นการเพ่งกสิณ การเพ่งกสิณภายในคือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เป็นฐานที่สร้างพลังทางจิต คือทำสตินั้นให้กลายเป็นมหาสติขึ้นมา เมื่อเราสามารถเพ่งอาการ ๓๒ ให้รู้เห็นเป็นนิมิตขึ้นมาในลักษณะความเป็นสมาธิ ต่อไปในเราอาจจะไปสัมผัสบอกให้ถึงไม้มันหักก็ได้ ให้ต้นไม้มันล้มโค่นลงมาก็ได้ ให้เครื่องยนต์มันหยุดก็ได้ ท่านว่าอย่างนี้ ทนในสมัยนั้นอาตมายังเป็นพระภิกษุหนุ่ม กำลังคะนองเหมือนกัน อยากจะทดสอบหาข้อเท็จจริง ในเมื่อปฏิบัติตามคำแนะนำของท่านแล้ว เมื่อมันเกิดผลขึ้นมา ก็เที่ยวไปสัมผัสบอกให้ถึงไม้มันหัก มันก็หักลงมา บอกให้ต้นไม้มะพร้าวมันหัก มันก็หักลงมา แต่แล้วมันเป็นก็พอได้รู้ได้เห็นข้อเท็จจริงเท่านั้นเอง เวลานั้นทำไม่ได้ เดียวท่านทั้งหลายอาจจะบอกว่า หลวงพ่อทดลองให้ดูได้ไหม อันนี้ขอยอมแพ้วก่อน

จะด้วยประการใดก็ตาม การทำสมาธินั้นเจตม่งหมายอยู่ตรงที่ว่า ต้องการให้จิตสงบเป็นสมาธิ และเพื่อให้รู้สภาพความเป็นจริงของจิตดั้งเดิมที่ยังไม่รู้รู้อารมณ์ มีลักษณะอย่างไร ในเมื่อออกมารู้รู้อารมณ์แล้วมีลักษณะอย่างไร เราจะได้รู้ข้อเท็จจริงกันทุกรง

การทำสมาธิ สมาธิจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อเราหมดความตั้งใจ ถ้าเราภาวนาพุทโธ ๆ ๆ ถ้าหากมีความตั้งใจว่าเมื่อไรจิตจะสงบ ท่านจะไม่พบกับความสงบ ท่านต้องบริกรรมภาวนาไปจนลึมนึกถึงผลที่จะเกิดขึ้น แล้วจิตของท่านจะสงบ

ลงได้ ๕ ซึ่งปีศาจจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราหมดความคิด ในขั้นต้นนี้อาจจะ
ยกอันใดอันหนึ่งมาพิจารณา เช่น รูปไม่เที่ยง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อันนี้เราจำเป็นต้องเอาความรู้ทางปริยัติมาคิด
พิจารณาเป็นแนวทาง เป็นการปรับปรุงปฏิบัติ ทำให้จิตใจของเรามีความเชื่อ
ตามสิ่งที่เราพิจารณานี้ การพิจารณาอันนี้ก็เป็นอุบายทำให้จิตสงบลงไปได้
เมื่อจิตสงบลงไปแล้วความรู้ซึ่งจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติย่อมมี ความรู้ที่เกิดขึ้นใน
ขณะจิตเป็นอุปการสมาธินี้ เป็นความรู้ที่มีชื่อสมมติบัญญัติเรียกได้ เช่น
อย่างรู้เรื่องของรูป ก็เรียกว่ารูปได้ เวทนาจึงเรียกว่าเวทนาได้ สัญญา สังขาร วิญญาณ
ก็เรียก สัญญา สังขาร วิญญาณได้ อันนี้เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นในระดับแห่งอุปการ-
สมาธิ แต่ถ้าความรู้ที่เกิดขึ้นในระดับแห่งอัปนาสมาธินี้ มีแต่สิ่งที่ปรากฏ-
การณ์เกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไป ไม่มีสมมติบัญญัติ จะเรียกสิ่งนั้นว่าอะไร
ทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น ในธรรมจกัปปวัตตนสูตรท่านจึงกล่าวว่า ขงฺกิลฺลิจิ สมฺมยฺยมฺมํ
สพฺพนฺตํ นิโรธมฺมฺนํ สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความ
ดับไปเป็นธรรมดา ทำไมจึงเรียกว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็เพราะไม่มีภาษาที่จะเรียก
นั่นเอง ความรู้ที่อยู่ในขั้นโลกีย์ มีภาษาสมมติบัญญัติเรียกได้ ความรู้ที่อยู่ใน
ขั้นโลกุตระไม่มีภาษาที่จะเรียกสิ่งนั้นว่าอะไรทั้งสิ้น มีแต่สิ่งปรากฏการณ์ใหญ่
ให้เห็น มีอยู่ เป็นอยู่เท่านั้น

แม้แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวก็เคยรับสั่งถามอาตมาว่า ธรรมะ
ที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ แม้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถที่จะรู้จักชื่อแห่งธรรมะนั้นได้จะถือว่า
เป็นการใช้ได้ไหม ท่านรับสั่งถามอย่างนี้ อาตมาก็ถวายพระพรท่านว่า ขอ
ถวายพระพรพระมหาราชพิตร พระราชสมภารเจ้า โดยธรรมชาติของสัจธรรม ซึ่ง
เกิดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติ ตามความเป็นจริงย่อมอยู่เหนือสมมติบัญญัติใดๆ ทั้ง-
สิ้น เราไม่มีภาษาที่จะเรียกสิ่งนั้นว่าอะไร อันนี้คือธรรมชาติของสัจธรรมที่
ปรากฏขึ้น พระมหาราชพิตรจะทรงต้องการหลักฐานใหม่ พระองค์ก็รับสั่งว่า ถ้า
มีก็ดี อาตมาก็เลยยกเอา ขงฺกิลฺลิจิ สมฺมยฺยมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธมฺมฺนํ ในท้ายแห่ง
ธรรมจกัปปวัตตนสูตร ที่ท่านอัญญาโกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรมว่า สิ่งใด

สิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา แล้วสมเด็จพระสัมมา-
 สัมพุทธเจ้าก็ทรงรับรองว่า ท่านอัญญาโกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรม นั่นคือ
 ธรรมะที่เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการปฏิบัติในบางส่วนของผูปฏิบัติ-
 ธรรม ในสายสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน อาตมานำมาเล่าสู่ท่านทั้ง-
 หลายฟัง โดยย่อพอที่จะเป็นคติเตือนใจ แต่ขออย่าเตือนอีกอย่างหนึ่งว่า การ
 ปฏิบัติธรรมนี้ อย่าไปตีวิธีการให้มากนัก เช่น อย่างอาตมาพูดในตอนต้นว่า
 การทำสมาธิต้องนั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกาย
 ให้ตรง ดำรงสติให้มั่น บางท่านอาจจะคิดว่า ทำในทำอื่นไม่ใช่วิธีปฏิบัติสมาธิ
 แล้ว อย่าไปเข้าใจผิด จะยืนทำสมาธิก็ได้ จะนอนทำสมาธิก็ได้ จะเดิน กิน
 คิดอยู่ก็ทำสมาธิได้ คือ ทำสติตัวเดียวนั่นเอง ทำอะไรก็รู้ ๆ ทำสติตลอดเวลา
 นั้นแหละคือการทำสมาธิ ใครจะทำในท่าไหนได้ทั้งนั้น เอาละ การกล่าว
 ธรรมะพอเป็นเครื่องสติปัญญา ของท่านผู้ฟังทั้งหลายก็สมควรแก่กาลเวลา
 ถ้าหากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่องก็ขอให้ท่านผู้รู้ทั้งหลายช่วยพิจารณาด้วย ขอบุติ
 ไหวแต่เพียงเท่านี้.

ศีล และ วิถีทำสมาธิ

แสดงธรรม ณ โรงพยาบาลรามาศิริ กทม. เมื่อ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๒๕

ท่านผู้เจริญทั้งหลาย วันนี้เป็นโอกาสดีวันหนึ่ง ที่อาตมภาพได้มีเวลามาพบกับท่านทั้งหลาย ในฐานะที่เป็นพุทธบริษัท ร่วมพระพุทธานุศาสน์อันเดียวกัน และซึ่งต่างคนก็ต่างมีความมุ่งหวังที่จะได้ฟังและศึกษาธรรมะเกี่ยวกับหลักความเป็นจริงของธรรมชาติ ธรรมะที่จะได้เล่าสู่ท่านทั้งหลายฟังในวันนี้ ก็คงไม่มีอะไรนอกเหนือไปจากการบำเพ็ญภาวนาในทางจิต วิทยาการต่าง ๆ ไม่ว่าทางสายกระแสโลกหรือทางสายศาสนา เราได้เรียนกันมามากต่อมาก แต่สิ่งที่เราได้เรียนมาทั้งหลายเหล่านั้น เราอาจจะไม่มีความสำคัญนั้นหมายความว่าสิ่งนั้นคือ ธรรมะ แต่แท้ที่จริงสิ่งนั้นก็เป็นธรรมะทางนั้นแหละ

กายกับใจของเราก็เป็นธรรมะ วิชาการศึกษาที่เราเรียนมาตามศาสตร์สายนั้น ๆ ก็เป็นธรรมะ สิ่งเหล่านั้นก็เป็นธรรมะ โดยความเป็นสภาวะธรรม เมื่อธรรมะเหล่านั้นเป็นสภาวะธรรม ทุกสิ่งทุกอย่างก็มีความจริงของมันแฝงอยู่ แต่เราอาจจะไม่ยอมรับสิ่งนั้นมีความจริงเพราะเรายังค้นไม่พบ แม้แต่ความรู้สึกของคนโดยทั่ว ๆ ไป เรื่องเกี่ยวกับกายกับใจของเราเนี่ย โดยปกติธรรมดาโดยทั่วไปแล้ว เราจะรู้สึกว่ายากกับใจนั้น มันแยกกันไม่ออก แต่แท้ที่จริงในเมื่อเราศึกษาให้รู้ซึ้งถึงข้อเท็จจริงของมันแล้ว กายกับใจมันสามารถแยกออกเป็นคนละส่วนได้ อันนี้พูดเฉพาะในทางปฏิบัติ แต่โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว เราไม่สามารถจะแยกออกจากกันได้ ในเมื่อกายกับใจแยกออกจากกันได้ จิตกับอารมณ์มันก็แยกออกจากกันได้อีกเหมือนกัน เพราะฉะนั้น แนวทางแห่งการปฏิบัติเกี่ยวกับธรรมะอันเป็นส่วนสมาธิภาวนานั้น นั้นแหละคืออุบายที่เราจะฝึกฝนอบรมให้จิตกับอารมณ์มันแยกออกจากกันได้

ในเมื่อพูดถึงเรื่องการทำสมาธิ ตามหลักของพระพุทธศาสนาต้องมีศีล แล้วก็มีสมาธิจึงจะมีปัญญา แต่ว่ากันโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว การทำสมาธินี้เราไม่จำเป็นต้องมีศีลก็ได้ พูดมาถึงตอนนี้นั้นท่านทั้งหลายอาจจะงง เพราะในลัทธิที่เขาปฏิบัติสมาธิกันบางอย่าง เช่น สมาธิเกี่ยวกับเรื่องไสยศาสตร์ วิชาไสยศาสตร์ บางอย่างที่เราได้ยินได้ฟัง บางอย่างก็มีประสิทธิภาพที่สามารถทำให้ผู้คนมีอันเป็นไปต่าง ๆ เช่น ทำให้เกิดวิกลจริต ทำให้หลงใหล แล้วบางทีถึงอาจสามารถทำให้ผู้ถูกกระทำถึงแก่ชีวิตได้ เช่น หลวงพ่อเคยศึกษาและเคยอ่านตำราวิชาไสยศาสตร์บางอย่าง เขาสามารถเจริญทำสมาธิแล้วปล่อยตะปูไปเข้าทองคนก็ได้ อันนี้ก็อาศัยอำนาจสมาธิ บางทีหนังแผ่นบ๊อว์เรอ เสกคาถาทำสมาธิจนมาแล้ว ก็ถอดให้มันเหลือเล็กเพียงแค่มือไม้ขีดไฟ แล้วก็ดีดเข้าทองไป ทำให้เจ็บป่วยถึงตายไปก็ทำได้ อันนี้ยังมีหลักฐานปรากฏอยู่ แต่ท่านผู้อ่านอย่าคิดว่าหลวงพ่อกำลังเป็นแต่เพียงคนคว่ำตำรับตำราแล้วก็เที่ยวถามดูคนที่เขาเคยทำกัน ก็ปรากฏเขาทำได้จริง อันนี้ก็อาศัยอำนาจสมาธิอีกเหมือนกัน เพราะฉะนั้น สมาธิโดยทั่ว ๆ ไปนี้ เราทำสมาธิเราอาจจะไม่ต้องมีศีล ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ตามหลักของพระพุทธศาสนาก็ได้ อย่างศาสนาอื่นเขาก็ไม่มีศีล แต่เขามีศีลจะถือการทำความจริง ศาสนาพราหมณ์ก็ไม่มีศีล ๕ ศีล ๘ แต่เขาทำตามแบบอย่างเขา ๆ ก็มีสมาธิ แล้วก็มีอิทธิฤทธิ์ได้เหมือนกัน

ในปัจจุบันนี้ ในอินเดียก็ยังมีความลัทธิบำเพ็ญสมาธิ โดยไม่ได้ปฏิบัติตนเป็นผู้มีศีล เช่น พวกขี้เปลือยทั้งหลาย เขาก็ยังบำเพ็ญสมาธิของเขาอยู่ หรือผู้ไม่นิยมลัทธิเปลือย ก็ไปเป็นโยคีนั่งสมาธิอยู่บนบ้านเขา พอเสร็จแล้วถึงหน้าแล้งก็ลงมาแข่งอิทธิฤทธิ์กัน ซึ่งพระไทยเราก็มีผู้หนึ่งที่เขาไปแข่งอิทธิฤทธิ์กับเขาเหมือนกัน ท่านผู้นั้นเขาให้นามว่า ท่านฤๅษีประเสริฐ เป็นคนชาวจังหวัดสุรินทร์ อยู่ตอนเดิยถึง ๒๐ ปี แล้วก็รู้สึกจะไปเรียนลัทธิของพวกพราหมณ์ มีอิทธิฤทธิ์ เขาลุยไฟท่านก็ลุยได้ เขาเดินบนตะปู ท่านก็เดินได้ นอนบนขากบนหนามท่านก็นอนได้ ไปเปลืองผ้านั่งตากหิมะอยู่บนภูเขาหิมาลั้ย

ท่านก็ทำได้ ทำได้เหมือนอย่างเขา เขาจึงยอมยกให้ว่าฤๅษีไทยนั้นก็เก่งเหมือนกัน อันเรื่องเหล่านี้ก็อาศัยสมาธิเหมือนกัน แต่สมาธิที่ปราศจากศีลเป็นเครื่องควบคุมนั้น สมาธินั้นไม่เป็นไปในการตรัสรู้ มรรค ผล นิพพาน ไม่เป็นไปเพื่อความรู้อย่างเห็นจริง ไม่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น ไม่เป็นไปเพื่อความหมดกิเลส สมาธินอกหลักพระพุทธศาสนายังทำได้มากเท่าไร ก็ยังอวดกล่าวอวดเก่งมีทิฏฐิมานะ กิเลสยังตัวใหญ่ตัวโตขึ้นมา ถ้าหากว่าท่านเคยได้อ่านประวัติของพระอาจารย์มั่น ซึ่งท่านอาจารย์มั่นได้ออกบำเพ็ญกรรมฐานในตอนต้น ท่านก็ได้ศึกษาตามลัทธิกรรมฐานโบราณ กับการศึกษาตามลัทธิกรรมฐานโบราณนั้น ท่านทำตามรูปแบบของหลักวิชาการนั้นๆ เรียกว่า เรียนธรรม ซึ่งสุดท้ายแต่ครูบาอาจารย์ท่านจะประสิทธิ์ประสาทสั่งสอนมาอย่างไร วิธีการก็มีกรรมฐาน แล้วก็ภาวนาไปเป็นขั้นตอน ในเมื่อทำจิตสงบลงไปได้แล้ว ก็รู้สึกว่าจะทำอะไรก็ได้ เช่น จะทำเครื่องรางของขลัง ก็ขลัง อยากจะรู้จิตใจของผู้อื่นก็รู้ได้ อยากจะรู้เหตุการณ์ล่วงหน้าก็รู้ได้ แต่เมื่อมาสังเกตดูแล้วยังยุ่งเก่ง ตัวกิเลสทิฏฐิมานะ ความทะนงตัวมันก็ยังมากจนทุกทีๆ คือว่าไม่เป็นไปเพื่อความหมดกิเลส อันนี้คือหลักฐานสมาธิในลัทธินอกพระพุทธศาสนา ยิ่งบำเพ็ญเก่งเท่าไร ก็ยิ่งเพิ่มกิเลสหนักขึ้นเท่านั้น เพราะฉะนั้น สมาธินั้นจึงไม่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น เป็นไปเพื่อการสร้างกิเลส แต่ สมาธิที่จะดำเนินไปเพื่อความหมดกิเลสอย่างจริงจังนั้น ต้องบนต้นด้วยศีล

พระพุทธเจ้าสอนเราว่า ให้ละความชั่ว ประพฤติความดี ทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาด หนึ่งปัญหายู่อตรงที่ว่า เราจะละความชั่วนั้น จะละอย่างไร ถ้าใครตั้งใจจะละความชั่วอย่างจริงจัง ให้ตั้งมั่นตั้งใจปฏิบัติตามศีล ๕ ข้อ ศีล ๕ ข้อนั้นแหละคือพื้นฐานแห่งการละความชั่ว การทำบาปกรรมอย่างใด ๆ ก็ตาม แม้แต่ความรู้สึกลึกซึ้ง ก็ยังไม่ถือว่าเป็นบาปเป็นกรรมที่เราจะต้องไปรับผลในชาติหน้าภพหน้า แต่ถ้าละเมิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง นั้นมันหวังที่จะรับผลในชาติหน้าภพหน้า เพราะ การละเมิดศีล ๕ ข้อใดข้อหนึ่ง มันเป็นการเพิ่มผลของบาปกรรม ถ้าเรางดเว้นเสียแต่วันนี้ ก็เป็นอันว่าตัดผลเพิ่มของบาปกรรม

เช่นอย่างเมื่อก่อนนี้ เรามีบาปกรรมเพราะล่วงละเมิดศีล ๕ อยู่ มีน้ำหนักสมมติว่า ประมาณสัก ๑ กิโลกรัม แต่วันนี้เราตั้งใจเด็ดขาดว่าเราจะงดเว้นโทษตามหลักของศีล ๕ นั้น ก็เป็นอันว่า บาปที่มีอยู่ก็มีเพียงแค่ ๑ กิโลกรัม ไม่เพิ่มมาอีก ความรู้สึกนึกคิดในใจ แต่เราไม่ได้แสดงออกทางกาย ทางวาจา ก็ไม่เป็นอันทำบาปกรรมที่จะต้องไปปรับผลในชาติหน้าภพหน้า อันนี้พูดถึงเรื่องศีล ๕

ผู้ที่ปฏิบัติธรรมเพื่อที่จะให้สมาธิถูกต้อง เป็นสัมมาสมาธิ ให้ได้ปัญญา เป็นสัมมาทิฐิ ต้องอาศัยศีลเป็นมูลฐาน ศีลที่เรารักษาให้บริสุทธิ์บริบูรณ์แล้วนั้นแหละ จะประคับประคองจิตใจให้มีความสงบลงสู่ความเป็นสมาธิอย่างถูกต้อง เมื่อสมาธิอาศัยอำนาจแห่งศีลเป็นเครื่องอบรม ปัญญาคือความรู้ก็เกิดขึ้นมาโดยอัตโนมัติ เป็นสัมมาทิฐิ ที่นี้หลักตัดสินว่า เราปฏิบัติอะไรผิดอะไรถูก เราก็ต้องย้อนมามองตามหลักของศีล ๕ อีก นั้นแหละ คุณธรรมที่เกิดขึ้นในจิตใจ ถ้าหากสิ่งใดมันทำให้จิตใจเราต้องคิดที่จะละเมิดศีล ๕ ข้อ ๆ ใดข้อหนึ่งอยู่ ก็แสดงว่าคุณธรรมที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง และอีกอย่างหนึ่ง การละกิเลสด้วยความตั้งใจนี้ ก็หมายถึงละตามกฎของศีล ๕ ข้อนั้นเอง พระท่านเทศน์ว่า จงละกิเลสโลก โกรธ หลง อย่างนั้นอย่างนี้ แต่ความจริงมันเป็นโวหารการเทศน์กิเลสในจิตใจนี้ เราละไม่ได้ ละไม่ได้เด็ดขาด เราจะไปนึกละเอา ๆ ละไม่ได้เด็ดขาด แต่กิเลสหาย ๆ ที่จะพ่วงเก็นทางกาย วาจา เราละเอาได้ โดยเจตนา ขอบให้ท่านทั้งหลายพึงทำความเข้าใจอย่างนี้ ที่นี้ในเมื่อเป็นเช่นนั้นเราอยากจะละความโลภ ความโกรธ ความหลง เราจะทำกันอย่างไร อันนี้ขอพักไว้ก่อนยังไม่อธิบายต่อ

จะขอพูดถึงเรื่อง เราจะสามารถใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไร กิเลสนี้มันเป็นสิ่งดีแก่คนทั่ว ๆ ไป โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรื่องของตัณหาความทะเยอทะยานอยากนี้ เป็นกิเลส ๆ เป็นของดีจริง ๆ ถ้ารู้จักใช้ ไฟก็ดี กระแสไฟฟ้าก็ดี เป็นสิ่งที่มีโทษอย่างมหันต์ แล้วก็มีคุณอย่างอนันต์เหมือนกัน ไฟนี้ถ้าใช้ไม่เป็นเอาไปจุดเผาบ้านนี้ก็อวสานหมด แต่ถ้าไปทำความอบอุ่นหุงต้มรับประทาน ก็ใช้ประโยชน์ได้อย่างมหาศาล ในทำนองเดียวกันกิเลสที่เราเรามีอยู่

เหมือนกัน ทุก ๆ คนก็มีเลสพอกที่จะอดกันได้พอ ๆ กันทุกคน ทนกิเลส
 ค้นหาเราเองเอาไว้ เอาไว้เป็นสิ่งที่กระตุ้นเตือนความรู้สึกของเราให้เกิดความ
 กระตือรือร้นในการทำความดี ถ้าว่าความดีอะไรก็ได้ แม้แต่ความดีที่
 เกี่ยวกับการครองชีพอยู่เป็นปกติธรรมดา ก็ได้ชื่อว่า เป็นความดี ทนเราจะใช้กิเลส
 เหล่านั้นให้เกิดประโยชน์ได้อย่างไร เช่น สมมติว่าเรามีความทะเยอทะยานอยาก
 ได้ด้อยากร่ำรวย เราก็เอาศีล ๕ ข้อนี้ มาตีเส้นขนานเอาไว้ ถ้าเราจะใช้
 กิเลสในขอบเขตศีล ๕ ข้อนี้ เช่น เราอยากรวย ถ้าอยากรวยโดยสุจริต ก็
 กระตือรือร้นหมั่นขยัน แ่อย่าฉ้ออย่าโกง อย่าลักอย่าขโมย อันนี้เรียกว่าใช้
 กิเลสถูกต้องตามกฎหมาย ถ้าหากอย่างสมมติว่า ท่านผู้เป็นนายแพทย์ทั้งหลายไปตั้งคลินิก
 รักษาคนไข้ในที่แห่งใดแห่งหนึ่ง ถ้าเกิดมีคนไข้หรือลูกค้มาอดนอนตลอดวัน
 ยิ่งถ้า ตลอด ๒๔ ชั่วโมง ท่านจะสละความเหน็ดเหนื่อยของท่าน ทำงานเพื่อ
 ผลประโยชน์ตลอดคืนยันรุ่งวันยันค่ำ ซึ่งการกระทำนั้นไม่ทำให้ใครเดือดร้อน
 มีแต่ได้ประโยชน์มาโดยชอบธรรม

พระพุทธเจ้าไม่ได้ดำหนิว่าเราเป็นคนโลก หรือเป็นคนประพฤติผิด
 ศีลธรรม น้ขอยกตัวอย่างมาให้ท่านฟังเป็นตัวอย่างเพียงข้อเดียว ทนในเมื่อ
 กิเลสมันมีประโยชน์สำหรับคนทุกคน เราพยายามใช้กิเลสให้มันมีประโยชน์
 โดยไม่กระทบกระเทือนผู้ใดผู้หนึ่ง ให้มันเป็นไปโดยความยุติธรรม ทนการใช้
 กิเลสไม่ผิดศีลผิดธรรมนั้น มันก็เป็นการสร้างความดี เราอยากได้ อยากรวย
 ไม่โลก ไม่โกง อะไรต่าง ๆ เราก็ไม่ละเมิดศีลข้ออื่นนาทาน เราอยากรวย
 ไม่ฉ้อ ไม่ปล้น ไม่ลัก ไม่ขโมย เราไม่ได้ไปฉ้ออะไร เราก็มีศีลข้อปาณาติบาต
 ทนเมื่อเรามีศีล ๕ บริสุทธ บริบูรณ์ ตามพื้นเพของความเป็นฆราวาสผู้ครอง-
 เรือน เราก็ได้ทำแต่ความดี ทนความดีที่เราจะหมายเอาเป็นความดีนั้น มิได้
 หมายเฉพาะเอาแต่ว่า เราจะมานั่งหลับตาภาวนานึก พุทโธ ๆ ๆ หรือพิจารณา
 เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ใครก็ตาม ในเมื่อมีหน้าที่อันใด เช่น หน้าที่ของความ
 เป็นพ่อ แม่ หน้าที่ของความ เป็นลูก หน้าที่ของความ เป็นผู้บังคับบัญชา และ
 หน้าที่ของความ เป็นผู้ใต้บังคับบัญชา เราต่างคนต่างปฏิบัติหน้าที่ของเราโดยถูก

ต้อง อย่างตรงไปตรงมา โดยอาศัยระเบียบการทำงานนั้น ๆ เป็นแนวทางปฏิบัติ
ก็ได้ เชื่อว่าเรากระทำความดี ความดีนั้นแหละมันจะทำให้สังคมของเราสงบ
และโดยเฉพาะศีล ๕ นั้นแหละเป็นหลักความปลอดภัยของสังคม พระพุทธเจ้า
ยอมรับว่าเป็นคำสอนของพระพุทธองค์ แล้วก็รับเอามาเป็นข้อปฏิบัติของพุทธ-
บริษัททั้งหลาย

ในขั้นต้นนี้ไม่อยากจะให้ใคร ๆ ไปทำความเข้าใจถึงขนาดที่ว่าห้าม
ฆ่าสัตว์ทุกประเภทเอาไว้ก่อน ให้ทำความเข้าใจไว้ก่อน ศีล ๕ ข้อนี้ โดย
เฉพาะอย่างยิ่งข้อปาณาติบาต พระพุทธเจ้ามุ่งไม่ให้มนุษย์ฆ่ากัน เบียดเบียน
กัน ข่มเหงรังแกกัน ทำความเข้าใจไว้เพียงแค่นี้ก่อน ที่นี้เราก็พยายามทำจิต
ทำใจให้คงเว้นตามกฎนั้น ๆ อย่างจริงจังลงไป เมื่อมนุษย์ยังเว้นจากการฆ่า
การเบียดเบียนกัน การข่มเหงรังแกกันได้โดยเด็ดขาด โดยวิสัยสัตยชาติญาณ
ของมนุษย์ย่อมเป็นผู้มีจิตใจสูง เมื่อเว้นจากการฆ่าเบียดเบียนกันได้เด็ดขาด
อิทธิพลของความเมตตาที่ย่อมแผ่คลุมไปถึงสัตว์ดิรัจฉานได้ ในที่สุดสัตว์ดิรั-
จฉานก็ฆ่าไม่ได้ นี่คือหลักความจริง ที่พูดเช่นนั้น ก็เพราะจะแก้ข้อข้องใจ ก็
เพราะบางท่านมีความหนักใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกคุณหมอทั้งหลายนี้ ทำ
สงครามกับโรคภัยไข้เจ็บอยู่ทุกวัน ๆ โรคบางอย่างมันก็มีต้นมีตัว เช่น โรค
พยาธิ เป็นต้น ประเดี๋ยวบางท่านสั่งจ่ายยาขับพยาธิออกไป ประเดี๋ยว โอ้ย
ทำปาณาติบาต ตายแล้ว ตกนรก นี่ปัญหาเหล่านี้ พวกท่านทั้งหลายย่อม
หนักใจ แล้วก็มีคนไปถามอาตมาอยู่บ่อย ๆ ในเมื่อเป็นเช่นนั้น ถ้าท่านข้องใจ
ท่านจะทำใจของท่านอย่างไร

อาตมาจะยกตัวอย่าง เช่น อย่างสมมติว่าพระเป็นโรคพยาธิลำไส้แล้ว
ก็ไปขอยาคุณหมอ มาแล้วพระก็มานั้นยานี้นำพยาธิในลำไส้ ถ้าพระ
ตั้งใจอย่างนี้พระเป็นอาบัติปาจิตตีย์ เพราะการฆ่าสัตว์ แต่ถ้าพระคิดว่าฉันจะ
ฉัน (กิน) ยาเพื่อบำบัดโรคภัยไข้เจ็บ โดยไม่มุ่งถึงสิ่งมีชีวิตและมีต้นมีตัว
พระก็พ้นจากอาบัติ ในทำนองเดียวกัน ท่านทั้งหลายอาจจะฉีดยาลงไปสักเข็ม
หนึ่ง ถ้าท่านคิดว่าจะให้สัตว์ในตัวของคนไข่นั้นมันตาย ท่านก็ทำปาณาติบาต

แต่ถ้าท่านคิดว่านี่คยา หรือให้ยาเพื่อบำบัดโรคภัยไข้เจ็บแก่คนไข้ ท่านก็ไม่ใช่
 บาป เพราะการฆ่าสัตว์ อันนั้นมันขึ้นอยู่กับเจตนา พระพุทธเจ้าก็ทรงอนุญาตให้
 พระภิกษุฉันยา ที่ไม่ใช่โรคภัยไข้เจ็บ อย่างโรคหิด กลากัน มันก็มีตัวของมัน
 หนึ่ง ในสมัยครั้งพุทธกาลก็มีพระภิกษุเคยเป็นโรคนี้ พระพุทธเจ้าก็ทรง
 อนุญาตให้ทายาได้ แต่พระองค์ก็บอกว่าอย่าทายาเพื่อฆ่าตัวเชื้อโรค แต่ทาเพื่อ
 รักษาโรคภัยไข้เจ็บเพื่อให้หาย อันนี้การทำบาปกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ มันขึ้นกับ
 เจตนา ถ้าเราคิดว่าเราจะทานยาเพื่อจะฆ่าโรคนี้ ๆ ถ้าเขาคำว่า ฆ่า แล้วมันก็
 ผิดศีลข้อ ปาณาติบาตทั้งนั้น

เมื่อไม่นานมานี้ อาตมาก็ถูกสมเด็จพระบรมราชินีนาถรับสั่งถามเรื่อง
 เกี่ยวกับศูนย์ศิลปาชีพ คือที่ศูนย์ศิลปาชีพนั้น สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ไปทรงแนะนำให้ราษฎร
 เขาปลูกหม่อนเลี้ยงไหม ท่านเมื่อปลูกหม่อนเลี้ยงไหมขึ้นมาแล้ว เมื่อจะทำไหม
 ให้เป็นเส้นขึ้นมา จะต้องเอาตัวหม่อนไปต้มๆ แล้วก็สาวไหมเอาออกมา สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ
 รับสั่งว่าทำอย่างนั้นบาปไหม หลวงพ่อก็ถวายพระพรสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ว่าถ้าสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ไปสั่งให้
 เขาเอาตัวไหมนั้นต้มลงในหม้อสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ก็บาป ถ้าอย่างนั้นจะทำอย่างไรจึงจะไม่
 เป็นบาป หลวงพ่อก็ถวายพระพรสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ว่า หน้าที่การรับสั่งให้เขาทำนั้นเป็น
 พระมหากรุณาธิคุณ พระองค์ทรงรับสั่งให้เขาปลูกหม่อนเลี้ยงไหม ในเมื่อเขา
 ปลูกหม่อนเลี้ยงไหมเป็นต้นเป็นตัว เขามองเห็นผลประโยชน์ที่เขาจะพึงได้ก็
 ปลอ่ยให้เขาทำเอง อย่าไปทรงแนะนำเขาดังนั้นต้องเอาตัวไหมต้มลงไป ในหม้อ
 ถ้าในทำนองนี้สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ พ้นจากโทษปาณาติบาต แล้วอาตมาขอถวายพระพร
 ถามว่า เคยมีรับสั่งให้เอาตัวหม่อนต้มในหม้อหรือเปล่า สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รับสั่งว่าไม่เคย
 ถ้าหากไม่เคยสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ก็ไม่เป็นบาป ไม่ต้องเป็นห่วงใยเรื่องบาปกรรม ในเมื่อเขา
 ทำขึ้นมาแล้ว เขาจะได้ผลอย่างไรนั้น เขาย่อมรู้เอง เพราะเขาโต ๆ กันทุกคน
 แล้ว ในขั้นสุดท้ายสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ก็ทรงปล่อยวางซะ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ก็เป็นที่พอพระทัยใน
 คำตอบ เรื่องเกี่ยวกับการทำบาปทำกรรมอะไรต่าง ๆ นี้ ถ้าหากเรามีความขี้ใจ
 สงสัย หรือเรามีเจตนาว่าเราจะฆ่าสัตว์ มันก็เป็นบาปวันยังค่ำ

แปลงของลมหายใจก็ดี หรือลมหายใจมีอาการคล้าย ๆ กันว่ามันจะหายขาดไป
ก็ดี อาการเหล่านั้นเป็นแต่เพียงเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ เป็น
อารมณ์ที่สร้างสติให้เกิดเป็นมหาสติ ตามหลักของมหาสติปัฏฐาน

กายนุสสนาสติปัฏฐาน สติตามรู้กาย เริ่มต้นด้วยการตามรู้ลมหายใจ
เข้าออกคือ กายนุสสนาสติปัฏฐาน ลมหายใจเข้าออกนั้นจะเป็นสื่อนำจิตให้สงบ
เข้าไปอยู่ในส่วนกลางของกาย ในเมื่อจิตมันสงบไปอยู่ส่วนกลางของกายแล้ว
ลักษณะของจิตสงบจะต้องนิ่งและก็มีแสงสว่างปรากฏอยู่ในความรู้สึก ความสว่าง
อันนั้นสามารถมองเห็นทะลุออกมาข้างนอกกาย บางทีมองเห็นกายของตัวเองเป็น
แก้วโปร่งไปหมด เพ่งไปที่ผม เห็นผมเป็นแก้ว เพ่งไปที่หนัง เห็นหนังเป็นแก้ว
เพ่งไปที่กระดูก เห็นกระดูกเป็นแก้วไปหมดทำไมจึงเป็นอย่างนั้น เพราะอิทธิพล
ของจิตที่มีความใสสะอาดสว่าง ในขณะนั้นเป็นจิตที่บริสุทธิ์ จิตที่บริสุทธิ์ไป
สัมผัสสิ่งใดขึ้นมา ย่อมเป็นของบริสุทธิ์สะอาด เช่นเดียวกับดวงจิตที่มีความ
บริสุทธิ์ อันนั้นคืออิทธิพลของจิตที่สมาธิ มีสติปัญญาบางพอสมควร เพราะ
ฉะนั้น ในทางปฏิบัตินั้น ในเมื่อท่านบริกรรมภาวนาทำจิตให้สงบพอที่จะนุ่ม
ไปสู่อะไรได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พวกคุณหมอทั้งหลายนี้ อาตมาใครจะขอ
แนะนำให้เพ่งดูอาการ ๓๒ แม้ไม่เป็นไปตามลำดับดังที่หลักสูตรธรรมะที่ท่าน
วางไว้ก็ตาม สมมติว่าท่านอาจจะเคยผ่าศพ วิจัยศพในส่วนใดส่วนหนึ่ง แล้วก็ยก
สิ่งนั้นมาเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ทำจิตนึกตามที่ท่านศึกษา ท่านจับ ท่านดู
เพ่งจ้องลงไปให้ชัดเจนด้วยสัญญาที่จำเอาไว้ นั้น เพ่งบ่อย ๆ พิจารณาเนื่อง ๆ
คิดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น เราเคยทำอะไรมา ก็นึกพิจารณากลับไปกลับมา
อยู่อย่างนั้น แล้วจะเป็นอุปายทำจิตให้สงบนิ่งลงเป็นสมาธิ ในเมื่อจิตสงบนิ่ง
เป็นสมาธิแล้ว สิ่งที่ท่านนึกคิดนั้นจะกลายเป็นภาพนิมิตปรากฏในความรู้สึกใน
จิตของท่านอย่างแจ่มชัด ถ้าหากท่านสามารถทำได้ดังที่กล่าวมาแล้ว สมาธิ
ของท่านจะทำให้จิตของท่านเกิดมีพลัง พลังจิตของท่านสามารถจะนำไปใช้
ประโยชน์ในการตรวจรักษาโรคแก่คนไข้ได้เป็นอย่างดี

คนที่สมาธิ เป็นแต่เพียงใช้คำพูดกับคนไข้ บอกว่าทำใจดี ๆ ทำใจให้เข้มแข็ง โรคของคุณจะหาย คุณไม่ต้องตกใจ มันจะช่วยให้คุณหาย คุณต้องหายแน่ ๆ พุทธอย่างนี้ก็เป็นอุปกณ์ช่วยให้คนไข้มีอาการดีขึ้น เพราะพลังจิตของเราที่มีสมาธิ อีกอย่างหนึ่ง ผู้ที่เคยผ่านการทำสมาธิมาบ้างพอสมควรแล้วอย่าไป อย่าเผอเรอไปแข่งใครเขานะ ถ้าขึ้นไปแข่งแล้วมันจะเป็นไปตามที่เราแข่ง ปากของคนทำสมาธิ เป็นปากที่มีสัจย์มีศีล ในเมื่อพูดอะไรแล้วมันจะเป็นไปอย่างนั้น อันนี้หมายถึงการทำสมาธิตามหลักของพระพุทธศาสนา และจุดมุ่งหมายของการทำสมาธิเพื่ออะไร นักปฏิบัติสมาธิทั้งหลายยังเข้าใจผิดกันอยู่เป็นส่วนใหญ่ เช่น การทำสมาธิต้องรู้ การทำสมาธิต้องเห็น ทำสมาธิต้องมีอิทธิฤทธิ์ ส่วนมากเข้าใจกันไปเสียอย่างนี้ ทีเดียวถ้าหากเราไปสำคัญมันหมายความว่าเราจะต้องรู้ ต้องมีนิมิต ต้องเห็นโน้น เห็นนั่น หรือต้องมีอิทธิฤทธิ์ ถ้าเผื่อเราทำไม่ได้อย่างที่ว่านั้น เราก็เกิดท้อแท้ แต่ความจริงสิ่งเหล่านั้นไม่ใช่สิ่งที่เราจะต้องถือว่าเป็นผลงานซึ่งเกิดจากการปฏิบัติของเรา สิ่งเหล่านั้นเป็นแต่เพียงเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นอารมณ์เพื่อฝึกฝนอบรมจิตให้มีสติจนกลายเป็นมหาสติ ไม่ใช่สิ่งที่เราจะยึดเอาเป็นทพ แต่สิ่งที่เราจะยึดเป็นทพนั้นคือตัวสติที่เด่นชัดขึ้น สติที่เด่นชัดขึ้นนั้นกลายเป็นสติพละ เป็นสติมีกำลัง ในตอนต้น ๆ กำลังของสติมันแผ่ทั่วกาย หรือแผ่ขานไปในอารมณ์ต่าง ๆ แต่เมื่อสติรวมกำลังเข้าเป็นหนึ่ง มันก็กลายเป็นสติในทรีย์ สติในทรีย์คือ ความเป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวง เป็นใหญ่สามารถประคับประคองจิตให้อยู่ในสภาพที่มีความสงบ ประคับประคองจิตให้ไปสู่ความรู้แจ้ง เห็นจริงในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เราต้องการความมีสติเท่านั้น ในเมื่อสติตัวนี้เราอบรมให้แก่กล้าจนจนสามารถรู้เท่าทันเหตุการณ์ต่าง ๆ แม้แต่อารมณ์ภายในจิต ความนึกคิดอะไรเกิดขึ้นสักแต่ว่าสัมผัสรู้ ไม่มีการยึดถือในสิ่งนั้น ๆ รู้แล้วก็ปล่อยวางไป อันนี้แสดงว่าสติของเรามีกำลังขึ้นแล้ว ก็เป็นใหญ่ในสภาวะธรรมทั้งปวง ในเมื่อเรามีสติในทรีย์เป็นใหญ่ในจิตของเรา จิตของเราก็สามารถปฏิบัติตัวไปสู่ภูมิรู้ภูมิธรรมได้ตั้งแต่ขนตา ขนกลาง ขนละเอียด ในที่สุดก็สำเร็จ มรรค ผล นิพพาน ตาม

ต้องการ เพราะฉะนั้น ขอย้ำอีกว่า การพิจารณาอะไรก็ดี การบริกรรมภาวนาก็ดี สิ่งที่เราต้องการผลงานนั้นคือ สติตัวเดียวเท่านั้น ทำสติให้เป็นใหญ่โดยเด็ดขาด ในจิต ในใจ ในกายของเรา เมื่อสติเป็นใหญ่โดยเด็ดขาดแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่าง เรียบร้อยไม่วุ่นวาย สิ่งที่เป็นใหญ่ในโลกนี้ ไม่มีอะไรยิ่งใหญ่ไปกว่าความมีสติ สัมปชัญญะสมบูรณ์ หรือมีสติเป็นใหญ่

ในกายของเราไม่มีอะไรเป็นใหญ่โดยธรรมชาติ ก็มีอยู่แล้ว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ท่านเรียกว่า อินทรีย์ ที่เรียกว่า อินทรีย์ เพราะเขามีความเป็นใหญ่ ในหน้าที่ของเขาเอง โดยไม่มีใครสามารถจะก้าวท้าวหน้าที่ของเขาได้ ตามี หน้าที่ถูกต้องอย่างเดียว จะอุทริไปพึ่งช่วยหุไม่ได้ หุมีหน้าที่พึ่งอย่างเดียว จะ อุทริไปดุกก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้น อันนี้เป็นใหญ่ในกายของเรา ตา หู จมูก ดมกลิ่น ลิ้น ลิ้มรส กายสัมผัส ใจนึกคิดและเก็บอารมณ์ สิ่งอื่นจะไปก้าวท้าว หน้าที่กันไม่ได้ นั่นคือความเป็นใหญ่ ท่านเมื่อเราฝึกฝนอบรมสติตัวนี้ให้เป็น สตินทรีย์ ให้เป็นใหญ่ในกายในจิตของเราแล้ว สติก็กลายเป็นความ เป็นใหญ่ภายในจิตของเรา สติวินโย เรามีสติเป็นผู้นำ สติจะปฏิวัติจิตไปสู่ ภูมิจิต ภูมิธรรม ตามขั้นตอนเท่าที่ความสามารถของสติจะบันดาลให้เป็นไปได้ ออกอย่างหนึ่งเมื่อท่านทั้งหลายได้ภาวนา หรือพิจารณาธรรมไปถึงขั้นนามธรรม ก็وجدสงบนิ่งสว่างแล้ว มีแต่สิ่งรู้นี้เป็นนามธรรม วัตถุตัวตนไม่ปรากฏ ในเมื่อนานๆ เข้าสภาพจิตนั้นจะอ่อนกำลังลง ในเมื่อเป็นเช่นนั้นท่านควรจะย้อนหันมา พิจารณากาย เริ่มต้นแต่ดูแต่ลมหายใจ หรือพิจารณากายกตานุสสติ หรือพิจารณา ตามแผนที่ท่านเคยวิจัยร่างกายของมนุษย์มาแล้ว อาตมาว่าการเจริญอสุภกรรม-ฐานก็ดี ธาตุกรรมฐานก็ดี หรือการพิจารณาสรีระ ร่างกายหรืออาการ ๓๒ กาย-กตานุสสติก็ดี พวกคุณหมอมองทั้งหลายนี้ เพราะมีสัญญาเดิมอยู่แล้ว อย่าง พวกอาตมาเป็นพระเป็นสงฆ์ไม่เคยผ่าตัดศพมา ไปนั่งนึกกลับตาเอาแทบเป็น แทบตาย กว่าเกิดนิมิตขึ้นมาให้รู้แจ้งเห็นจริง ท่านทั้งหลายมีอุปการคุณอยู่แล้ว

อีกอย่างหนึ่ง การทำสมาธิภาวนานี้ให้เชื่อตัวเอง อย่าไปเชื่อคนอื่น เราภาวนาอะไร พิจารณาอะไร สามารถทำจิตให้สงบ สามารถทำจิตให้รู้ได้

เราก็ยึดอันนั้นเป็นหลักของเรา ถ้าสมมติว่าท่านต้องการอยากรู้อะไรสักอย่าง
หนึ่ง มีปัญหาเกิดขึ้นในใจ ถ้าท่านเคยทำสมาธิมาแล้ว ให้ตั้งใจอธิษฐานจิต
ตัวเองไว้ว่าฉันคืออะไร แล้วก็พยายามทำสมาธิให้จิตว่าง พอจิตว่างลงไปแล้ว
คำตอบมันจะผุดขึ้นมา สมาธิจะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อเราหมดความตั้งใจ วิบัสสนาจะ
เกิดขึ้นมาได้ ต่อเมื่อเราหมดความคิด หมดความตั้งใจคือ ความว่างของจิต สมาธิก็
เกิด การหมดความคิดก็คือ ความว่างของจิต วิบัสสนาคือปัญญาที่เกิด

เอาละ สำหรับการกล่าวธรรมอันเป็นเครื่องประดับสติปัญญาความรู้
ของท่านทั้งหลายก็เห็นว่าสมควรแก่กาลเวลา

ในท้ายที่สุดนี้ ด้วยอำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์
และคุณธรรม จงดลบันดาลให้ทุกท่านประสบผลสำเร็จที่ตนพึงปรารถนา โดย
ทั่วหน้ากัน.

บริการภavana และ การตามกำหนดรู้

แสดงธรรม ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ประสานมิตร)

เมื่อ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๒๕

ณ โอกาสนี้ จะได้นำธรรมอันเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาบรรยายพอเป็นแนวคิดของท่านทั้งหลาย ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น เราเคยได้ยินได้ฟังและได้ศึกษากันมามากพอสมควร แต่บางทีบางท่านอาจจะเข้าใจว่า ธรรมะนั้นเป็นของพระพุทธเจ้าไปเสียหมด ของเราเลยไม่มี ในเมื่อเราเข้าใจอย่างนั้น การที่จะแสวงหาธรรมะนั้นจึงเป็นของยากลำบากเหลือเกิน ซึ่งบางครั้งเราก็ไปเที่ยวแสวงหาธรรมะในสถานที่ต่าง ๆ จากพระภิกษุสงฆ์บ้าง จากสำนักครูบาอาจารย์บ้าง ซึ่งสุดท้ายแล้วแต่เราจะมั่นใจว่าที่ไหนพอจะแจกธรรมะให้แก่เรา แต่ความจริงนั้นธรรมะเป็นของเรามาแต่ไหน แต่ไรแล้ว ธรรมะที่เป็นของเรานั้น หมายถึงสภาวะธรรมที่เราเฝ้าอยู่กันทุกคน สภาวะธรรมอันนี้หมายถึงกายกับใจ

กายกับใจ เป็นธรรมะของเรา เพราะฉะนั้น เรามีกายมีใจเป็นสมบัติของเราเอง เราจึงมีธรรมะประจำกันอยู่ทุก ๆ คน ธรรมะของเรานั้นทั้งส่วนกายและส่วนใจ เราสามารถจะปรับปรุงให้เจริญเติบโตขึ้นได้ ส่วนกายเราบำรุงเลี้ยงด้วยอาหารที่เรารับประทานเข้าไปเป็นคำ ๆ แล้วก็ทำให้เนื้อหนังมังสาทั้งหลายทั้งปวงที่อยู่ในกายนี้เจริญเติบโตขึ้นมาเป็นลำดับ ๆ ดังที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน อันนี้เป็นความเจริญเติบโตส่วนกาย ซึ่งเกิดจากการบำรุงเลี้ยง

ส่วนใจนั้น ก็เป็นสิ่งที่เราสามารถจะปรับปรุงและบำรุงให้เจริญเติบโตได้ด้วยวิทยาการต่าง ๆ เช่น อย่างบรรดาท่านทั้งหลาย ซึ่งเป็นครูบาอาจารย์

ศีล เป็นนักศึกษาที่ดี ได้ผ่านการปรับปรุงจิตใจของเราให้เจริญเติบโตมาเป็นลำดับๆ เริ่มต้นตั้งแต่การหัดอ่าน หัดเขียนหนังสือ ระดับชั้นประถม มัธยม แล้วก็อุดมศึกษา มหาวิทยาลัย มาเป็นลำดับๆ จนกระทั่งจบปริญญาชั้นสูงสุด คือ ปริญญาเอก อันนั้นคือวิถีทางที่เราปรับปรุงความเจริญให้กับจิตใจของเรา คือ ให้มีความรู้ตามอันดับนั้นๆ ซึ่งสุดแล้วแต่ใครจะสามารถมากน้อยเพียงไร ผู้ที่มีความสามารถมากหน่อย ก็สามารถที่จะเรียนจบถึงขั้นด็อกเตอร์ หรือปริญญาเอก ดังที่ปรากฏอยู่แล้วนั้น อันนี้เป็นวิทยาการทางคดีโลก เป็นวิชาการศึกษาสำหรับเป็นเครื่องมือในการสร้างตนเองและฐานะ จนกระทั่งเกียรติยศ เกียรติศักดิ์ ให้มีความเจริญรุ่งเรืองมาเป็นลำดับ วิทยาการทางโลกนั้น เราสามารถที่จะหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปได้หลายทาง ทั้งทางที่เป็นพิษเป็นภัยต่อสังคม และทางที่เป็นคุณเป็นประโยชน์ต่อสังคม ดังนั้น วิชาความรู้ทางคดีโลกนั้น ถ้าหากขาดธรรมะ หรือศีลธรรมเป็นเครื่องควบคุม เราก็สามารถใช้วิชาการนั้นให้เป็นไปในทางที่ไม่ค่อยจะถูกต้อง ซึ่งอาจจะยังผลให้สังคมต้องเดือดร้อน วุ่นวาย แต่ถ้าเรามีศีลธรรมเป็นเครื่องควบคุม หรือเป็นแนวทางปฏิบัติ เราก็สามารถใช้วิชาการนั้นๆ ให้เป็นไปในทางที่มีคุณมีประโยชน์

หลักการที่จะใช้วิชาการให้เกิดคุณเกิดประโยชน์อย่างจริงจัง สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายอมรับเอาหลักศีล ๕ ประการ มาเป็นหลักแห่งการควบคุมการใช้วิชาการนั้นๆ ใครมีความรู้มีความสามารถมากน้อยเพียงไรก็ตาม หรือใครอาจจะมึนงงเลอะมากน้อยเพียงไรก็ตาม เช่น มีต้นหาความทะเยอทะยานอยากในทรัพย์สินสมบัติ ในลาภยศสรรเสริญ จะทะเยอทะยานมากน้อยเพียงใดก็ตาม แต่เราเอาศีล ๕ เป็นขอบเขตของการใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์ ศีล ๕ จึงเป็นหลักการของการใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์ในสังคม และอีกอย่างหนึ่ง ศีล ๕ ประการนี้ เป็นหลักประกันความปลอดภัยของสังคม ถ้าหากสังคมมีศีล ๕ ประการนี้เป็นเครื่องควบคุมการประพฤติ ปฏิบัติ ทางกาย ทางวาจา สังคมสามารถที่จะมีความอยู่เย็นเป็นสุขและมีความสงบ ถ้าเมื่อศีล ๕ บริบูรณ์แล้วไม่เฉพาะแต่ทำให้สังคมอยู่ด้วยความสงบสุขเท่านั้น ยังทำให้หมู่คณะในสังคม

นั้น ๆ เกิดความพร้อมเพรียงสามัคคีซึ่งกันและกัน ความสามัคคีนี้เป็นหลัก
ธรรมที่เราปรารถนาอย่างยิ่ง เคยได้ยินบางประเทศ เราอาจจะคิดว่าเขาไม่
นับถือพระพุทธศาสนา อันนี้ได้ยินคำบอกเล่าที่คนเขาไปรู้ไปเห็นแล้วเขาบอก-
เล่าให้ฟัง

เขาว່ว่า ในประเทศเกาหลีนั้น เขายึดหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา
เป็นหลักปฏิบัติอยู่ ๓ ข้อ

๑. อตฺตา หิ อตฺตโน นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน

๒. วิริเยนะ หุภะมัจเจติ จะล่งทุกข์ไปได้เพราะความเพียร

๓. สุขะ สัมผัสสะ สามัคคี ความพร้อมเพรียงของหมู่คณะให้เกิดสุข

อันนี้เป็นหลักธรรมที่ประเทศเกาหลีเขายึดเป็นหลักปฏิบัติ และได้
ทราบว่าเขาถือเป็นหลักธรรมที่เขาจะต้องธรงคื เพื่อให้ประชากรของประเทศ
ได้ประพฤติปฏิบัติโดยทั่วกัน คือเขาคือคติอย่างนี้ เขาถือว่า อตฺตา หิ อตฺตโน
นาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน เขาคือหลักง่าย ๆ ว่า ในเมื่อเราประสบอุปสรรค
ใด ๆ จะยากง่ายเพียงไรก็ตาม เขาคือคิดว่าเขาจะต้องพยายามช่วยตัวเองจนกว่า
จะหมดความสามารถ ในเมื่อเขาหมดความสามารถแล้ว เขาก็จะขอความ
ช่วยเหลือจากคนอื่น นี่เขาอบรมกันอย่างนี้

ประการที่ ๒ ความพากเพียร ความพยายาม เขาอบรมให้ประชากร
ของเขามีความอดสาหะวิริยะในการศึกษา ในการค้นคว้า ในการทำงาน ใน
การแสวงหาทรัพย์สมบัติเพื่อควมมีหลักฐานมั่นคง โดยอาศัยหลักธรรมคือ
ความเพียรเป็นจุดสำคัญ

ประการสุดท้ายคือ ความสามัคคี ความพร้อมเพรียงซึ่งกันและกัน
อันนี้เขาคือเป็นหลักธรรมที่เขาจะต้องอบรมสั่งสอนกุลบุตร ลูกหลานของเขาให้
ประพฤติปฏิบัติให้ได้โดยทั่วกัน เห็นจะเป็นเพราะเหตุนี้กระมัง เกาหลีจึงมี
ความเจริญรุ่งเรืองรวดเร็วนัก อันนี้เป็นตัวอย่างของชาวต่างประเทศ ซึ่งได้ยิน
แล้วเอามาเล่าสู่ท่านทั้งหลายฟัง

ณ โอกาสนี้ เข้าใจว่าท่านทั้งหลายคงพากันสนใจในเรื่องการปฏิบัติธรรมคือ สมาธิภาวนา เพื่อจะเป็นหลักจิตหลักใจ เพื่อจะแก้ไขปัญหามานะจิตประจำวัน เพื่อจะเป็นการสนับสนุนวิชาความรู้ใหม่ ความเข้าใจแตกฉานยิ่งขึ้น เพราะการทำสมาธิ ถ้าหากใครทำสมาธิได้อย่างถูกต้อง จะเป็นคุณธรรมที่สนับสนุนวิชาการที่เราเรียนมา เช่น อย่างท่านมีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ หรือวิชาแขนงใดก็ตามที่เรียนจบมาแล้ว ถ้าสามารถจะทำสมาธิให้ถูกต้องได้ สมาธินั้นจะเป็นอุปกรณ์แก้วิชาความรู้ และการทำงานที่เราทำและรับผิดชอบอยู่ ซึ่งบางทีก็อาจจะมีตัวอย่าง ซึ่งท่านทั้งหลายอาจจะได้ยินได้ฟังมาแล้ว นักวิทยาศาสตร์ หรือนักวิเศษที่ใช้วิชาสมาธิสนับสนุนวิชาการ หรือการค้นคว้าต่าง ๆ ให้สำเร็จมาด้วยดี

แต่สำหรับวันนี้ จะได้พูดถึงเรื่อง สมาธิภาวนา ความหมายของคำว่า สมาธิ ซึ่งจะว่าตามหลักวิชาการในทางปริยัตินั้น หรือเรียกว่าพูดตามภาษาวิบัติ สมาธิ ก็คือ ความตั้งใจมั่น แต่สำหรับในที่นี้ ขอใช้คำว่า สมาธิ คือ ความตั้งใจ ภาวนา ก็คือ การอบรม กาย วาจา และใจ ให้อยู่ในระบอบแห่งศีลธรรมที่รอบ ดั่งนั้น อาตมาจะไม่พูดอะไรให้มากความ เพราะท่านทั้งหลายได้ศึกษาเล่าเรียนธรรมะกันมาบ้างพอสมควร จะแนะนำวิธีการทำสมาธิในเบื้องต้น

การทำสมาธิในเบื้องต้น ถ้าหากว่าจะทำเป็นกิจลักษณะ หรือตามแบบฉบับของการทำสมาธิ โบราณจารย์ท่านสอนให้ไหว้พระสวดมนต์ แล้วก็แผ่เมตตา คือ เจริญพรหมวิหารนั่นเอง อันนี้ท่านทั้งหลายก็คงจะเข้าใจ ที่นในเมื่อท่านทำวัตรสวดมนต์แผ่เมตตาเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิตามแบบที่เหมือนๆ ที่พระพุทธรูปนั่งขัดสมาธิ เอามือซ้ายวางไว้บนตัก เอามือขวาวางทับลงไป กำหนดในจิตใจของเราว่า พระพุทธเจ้าก็อยู่ที่ใจ พระธรรมก็อยู่ที่ใจ พระอริยสงฆ์ก็อยู่ที่ใจ พระพุทธเจ้าไม่มีตัว ไม่มีตน พระธรรมก็ไม่มีตัว ไม่มีตน พระสงฆ์ก็ไม่มีตัว ไม่มีตน พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นคุณธรรมซึ่งเกิดขึ้นในจิตในใจของผู้ปฏิบัติ แม้เจ้าชายสิทธัตถะที่ได้ชื่อว่า เป็นพระพุทธเจ้า ก็เพราะมีคุณธรรมความเป็นพุทธะ และมีธรรมะอยู่ในจิตในใจ และมีกิริยาการปฏิบัติ

การปฏิบัติชอบอยู่ในจิตในใจ ท่านจึงได้เป็นพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์
รวมอยู่ในจุดเดียวกัน

ดังนั้น ขอให้ท่านทั้งหลายจงทำความเข้าใจว่า พระพุทธเจ้าก็อยู่ที่ใจ
พระธรรมก็อยู่ที่ใจ พระอริยสงฆ์ก็อยู่ที่ใจ แล้วจงกำหนดใจลงในระหว่างกลาง ๆ
คือ กลางระหว่างความยินดี ระหว่างความยินร้าย ทำใจให้เป็นกลาง นึกในใจว่า
พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ ธัมโม สังโฆ แล้วก็
กำหนดลงที่จิต นึก พุทโธ ๆ ๆ อยู่อย่างนั้น นึก พุทโธ เฉย ๆ นึกด้วยความ
เบาใจ อย่าไปกด ไปข่ม ประสาทส่วนใดส่วนหนึ่ง หรืออย่าไปบังคับจิตให้
เกิดความสงบ หน้าที่เพียงแค่นี้ นึก พุทโธ ๆ ๆ เฉย อย่าไปนึกว่าเมื่อไรจิตจะสงบ
เมื่อไรจะสว่าง เมื่อไรจะรู้ เมื่อไรจะเห็น เมื่อไรจะเกิดอะไรขึ้นมา อย่าไปคิด
งั้นงั้น หน้าที่เพียงแค่นี้ นึก พุทโธ ๆ ๆ อย่างเดียว

นึก พุทโธ อยู่อย่างนั้น จิตสงบก็ตาม ไม่สงบก็ตาม ไม่ต้องไปกังวล
เอาแต่ว่าเรานึก พุทโธ ให้มากที่สุด นึกจนกระทั่ง พุทโธ กับจิตของเราติดกัน
เหนียวแน่นไม่พรากจากกัน จนกระทั่งความตั้งใจนึก พุทโธ หายขาดไป แล้ว
จิตของเรานึก พุทโธ เองโดยที่ไม่ได้ตั้งใจ แล้วก็นึกอยู่อย่างนั้น ในเมื่อจิตมา
ติดกับ พุทโธ และนึกว่า พุทโธ โดยไม่ได้ตั้งใจ ก็แสดงว่าจิตของเราเริ่มมี
ความสงบลงไปแล้ว เมื่อจิตนึก พุทโธ ๆ อยู่อย่างนั้น ก็ปล่อยให้จิตนึก
พุทโธ ๆ อยู่อย่างนั้น ครั้นนึกไปนึกมา พุทโธ หายไป จิตไปนิ่งอยู่เฉย ๆ ก็
ให้กำหนดรู้ลงที่จิตที่นั่งอยู่เฉย ๆ ในช่วงนี้อะไรจะเกิดขึ้นก็ตามให้กำหนดรู้ลง
ที่จิต ๆ อยู่อย่างเดียวกันเท่านั้น อย่าไปพะใจ หรืออย่าไปตกใจกับเหตุการณ์ที่เกิด
ขึ้น ๆ ในช่วงนี้บางครั้งผู้ภาวนาอาจจะเกิดมีอาการสั่นนิดหน่อย หรือมีอาการ
ขนลุกขนพอง มีอาการคล้าย ๆ กับว่าตัวเบาจะลอยขึ้นบนอากาศ มีอาการ
คล้าย ๆ กับว่าตัวใหญ่โตสูงขึ้น มีอะไรเกิดขึ้นก็กำหนดรู้ลงที่จิตอย่างเดียว น
คือหลักการภาวนาในเบื้องต้น

ในเมื่อผู้ภาวนากำหนดรู้อยู่ที่จิตอย่างเดียว สิ่งที่จะพึงเกิดขึ้นที่ทำให้
เรารู้สึกแปลกใจที่สุดคือ ความมีสติ ในตอนนั้นสติเกิดบังขึ้น ในเมื่อสติบังเกิดขึ้น

ความรู้สึกภายในจิตจะรู้สึกสว่างไสว แล้วความสุขอันเป็นผลพลอยได้ย่อมบังเกิดขึ้น เมื่อจิตสงบละเอียดยิ่งลงไป กำบริกรรมภาวนาหายไป แล้วจิตก็สงบลงไปเรื่อย ๆ เกิดปีติ เกิดความสุข ในตอนนั้นรู้สึกว่าการภาวนามีความสุขอย่างยิ่ง ในเมื่อมีความสุขแล้ว นิรณ ๕ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิวิกิจจา ความล่งเลงสงสัยในการภาวนาก็หายสิ้นไป มีแต่ความสบายปลอดโปร่งภายในจิต ผู้ภาวนาก็ควรจะกำหนดรู้จิตไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะสงบละเอียดลงไป เมื่อจิตสงบละเอียดไปอย่างจริงจังแล้ว ความรู้สึกว่าการภาวนาจะหายไป ความรู้สึกว่ามีลมหายใจก็จะหายไป จิตของผู้ภาวนาจะสงบนิ่งสว่างอยู่ มีสภาวะอยู่อย่างเดียวเท่านั้น ภาวนาไปหมดแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีปรากฏ มีแต่จิตดวงเดียว สว่างไสวอยู่เท่านั้น อันนี้คือการภาวนาซึ่งสำเร็จด้วยการบริกรรมภาวนา เป็นการภาวนาในขั้นต้น

ถ้าหากว่าผู้ภาวนานั้นทำจิตให้สงบนิ่งเป็นสมาธิดังที่กล่าวอย่างสั้น ๆ ถ้าจิตมันไปติดสมาธิอยู่นั้น ความรู้ความฉลาดไม่เกิดขึ้น ให้ผู้ภาวนาฝึกหัดพิจารณา การฝึกหัดพิจารณาควรจะน้อมเอาเรื่องของ กายคตาสติอันเป็นแผนการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติกำหนดตามรูกาย

สติกำหนดตามรูกายนั้นมีอยู่ ๒ อย่าง อย่างหนึ่งกำหนดรูกายภายนอก อีกอย่างหนึ่งกำหนดรูกายภายใน กำหนดรูตามกายภายนอกคือ หมายถึงว่าทำสติรู้ในเวลาที่เราเปลี่ยนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ทำสติอย่างเดียว เดินรู้ว่าเราเดิน ยืนรู้ว่าเรายืน นั่งรู้ว่าเรานั่ง นอนรู้ว่าเรานอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด รู้ว่าเรากิน ทำสติรู้อย่างเดียว อันนี้เป็นการกำหนดกายคตาสติในกายนอก ส่วนการกำหนดกายคตาสติภายในนั้น หมายถึงการกำหนดอาการ ๓๒ คือ พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น ให้น้อมจิตน้อมใจไปในแง่แห่งความเป็นของปฏิภูล น่าเกลียด โสโครก คือ พิจารณาว่าผมก็ไม่งาม ขนก็ไม่งาม เล็บก็ไม่งาม ฟันก็ไม่งาม หนังก็ไม่งาม เพราะเป็นสังปฏิภูล น่าเกลียด โสโครก หลักฐานที่เราพึงจะหยิบยกมาพิจารณา ถ้าหาก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ของเราเป็นสิ่งที่สว-

งามแล้ว เราจะอาบน้ำทำไม เราจะฟอกสบู่ทำไม จะตากแต่งทำไม ที่เราทำเช่นนั้นเพราะเหตุว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นสิ่งที่ไม่สวยงามนั่นเอง ในขณะที่มีชีวิตอยู่ ไปได้ เดินได้ กิน ดื่ม ทำ พูดได้ ก็ยังเป็นของปฏิกูล น่าเกลียด โสโครกถึงขนาดนี้ ถ้าหากสมมติกายนี้ตายลงไปแล้ว ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เกิดเน่าเปื่อยผุพังไป ความปฏิกูลน่าเกลียด โสโครก จะปรากฏมากขึ้นเพียงไร อันนี้เราหมั่นพิจารณากลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น พิจารณาจนกระทั่งจิตของเราชำนาญในการพิจารณา คล่องต่อการพิจารณา

ในตอนต้นๆ เราก็ตั้งใจนึกคิดเอาไว้ว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เป็นของปฏิกูล น่าเกลียด โสโครก ไม่สวย ไม่งาม นึกกลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น ในที่สุดเมื่อจิตของเราเริ่มจะมีความสงบลงไป พอสงบไปได้นิดหน่อย เพราะอาศัยการฝึกการอบรม การปรับปรุงปฏิบัติ การตกแต่ง และการพิจารณานั้น ๆ แล้วจิตของเราก็จะปฏิบัติตัวไปสู่การพิจารณาได้เอง โดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ ที่นั่นถ้าเพื่อเราทำได้อย่างที่ว่า จิตของเราปฏิบัติไปสู่การพิจารณาเองโดยที่ไม่ได้ตั้งใจ หรือเรียกว่าพิจารณาเองโดยอัตโนมัติ หนัก ๆ เข้าจิตก็จะสงบลงไป เริ่มแต่อุปจารสมาธิ ถึงอัปปนาสมาธิ ถ้าจิตสงบไปถึงขั้นอัปปนาสมาธิ ถ้าจิตนั้นจะมีสติปัญญา ย่อมจะปรากฏนิมิตขึ้นมาให้เห็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เป็นสิ่งที่ปฏิกูล น่าเกลียด โสโครก โดยภavnิมิตที่ปรากฏขึ้นในจิตในใจ แต่ทั้งนี้ไม่ใช่ว่าจะเป็นอย่างนั้นทุกท่าน ทุกคน บางท่านก็สักแต่มีความรู้ซึ้งถึงจิต ถึงใจว่าสิ่งดังกล่าวเป็นของปฏิกูล น่าเกลียด โสโครก แล้วจิตก็ยอมรับสภาพของความเป็นจริงว่าเป็นของปฏิกูล การพิจารณาสุกกรรมฐาน หรือพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ให้เห็นเป็นของปฏิกูล น่าเกลียดนั้น เป็นอุบายที่จะถ่วงถอนราคะความกำหนัดยินดีไม่ให้เกิดขณกลุ่ม-รุมจิตใจ จะได้มีโอกาสได้ปฏิบัติธรรมในขณะนั้นอย่างคล่องแคล่ว โดยไม่มีอุปสรรคใด ๆ อันนี้คือขั้นแห่งการพิจารณา

ถ้าหากว่าท่านผู้ใดไม่ทำดังที่กล่าวมา เมื่อทำจิตให้เป็นสมาธิได้พอสมควรแล้ว ยกตัวอย่างเช่น ท่านอาจจะบริหารภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น พุทโธ ๆ เป็นต้น เมื่อจิตสงบลงไปแล้วก็นิ่งสว่างอยู่เฉย ๆ ทำที่ไร่นิ่งสว่างอยู่เฉย ๆ ไม่เกิดความรู้สึกขึ้นมาได้ ผลของการบริหารภาวนาจะยังจิตให้สงบลงไปแล้ว ถึงขั้นอุปนาสมาธิแล้วจะนิ่งสว่างอยู่เฉย ๆ ในขณะนั้นจิตจะไม่เกิดความรู้ เพราะจิตเป็นจิตดวงเดียวล้วน ๆ ในเมื่อจิตเป็นจิตดวงเดียวล้วน ๆ ไม่มีการสัมพันธ์ติดต่อกับโลกภายนอก ข้อมปราศจากความรู้ เพราะฉะนั้น จิตจึงไปนิ่งอยู่ในท่าที่สงบ สว่างอยู่อย่างเดียว เมื่อเป็นเช่นนั้น คอยสังเกตดู เมื่อจิตถอนออกจากความนิ่ง ก็ออกจากสมาธิในขั้นนี้ เมื่อถอนมาถึงระดับอุปจารสมาธิ จิตย่อมเกิดมีความคิด ในเมื่อจิตมีความคิดให้ผู้ภาวนาจงกำหนดทำสติตามรู้ความคิดนั้นไปเรื่อย ๆ จิตคิดอะไรขึ้นมาก็รู้ คิดอะไรขึ้นมาก็รู้ เพียงแต่สักว่ารู้เฉย ๆ อย่าไปช่วยวิพากษ์วิจารณ์หรือคิดด้วยความตั้งใจ เป็นแต่เพียงกำหนดจดจ่ออยู่ที่จิต คอยจ้องดูว่าอะไรจะเกิดขึ้น ในเมื่ออะไรเกิดขึ้นมาแล้ว กำหนดรู้ อะไรเกิดขึ้นมาแล้ว กำหนดรู้ รู้ไปเฉย ๆ เพราะความคิดนั้นเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นอุบายที่ทำสติสัมปชัญญะให้ไม่พลั้งชั่ง ในเมื่อสติกำลังชั่ง เรียกว่า สติพละ สามารถทำจิตให้ทรงตัวอยู่ได้ในท่าที่สงบนิ่ง และกำหนดรู้สิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตตลอดเวลา แต่ยังไม่สามารถที่จะปฏิบัติจิตให้เกิดภูมิรู้ภูมิธรรมขึ้นมาได้ ด้วยอาศัยจิตมีเครื่องรู้สติมีเครื่องระลึก ข้อมทำให้สติกำลังชั่ง ในเมื่อสติกำลังชั่ง สติตัวนี้กลายเป็น สตินทรีย์ คือ เป็นใหญ่ในธรรมทั้งปวง สามารถที่จะปฏิบัติจิตให้ก้าวไปสู่ภูมิความรู้ ไปสู่ภูมิธรรมได้เองโดยอัตโนมัติ อันนี้คือผลแห่งการเจริญภาวนาในขั้นต้น เป็นอันสรุปใจความได้ว่า การภาวนา หรือการทำจิตทำใจนั้น เราจะสรุปเป็นขั้นตอนได้ ๓ ขั้นตอน

๑. ขันบริหารภาวนา
๒. ขันฝึกหัดจิตให้รู้จักพิจารณา
๓. ขันตามรู้

ขั้นบริกรรมภาวนาก็นั้นนี้ มีการบริกรรมภาวนา พุทโธ ๆ ๆ เป็นต้น จนกว่าจิตจะบริกรรมภาวนาเองโดยอัตโนมัติ แล้วยังจิตให้สงบเป็นสมาธิตามขั้นตอน ขั้นแห่งการพิจารณาเป็นการฝึกหัดจิตให้ก้าวเดิน ฝึกหัดให้จิตเกิดสติปัญญา รู้เท่าทันเหตุการณ์ ขั้นตามกำหนดรู้หมายถึง ตั้งใจกำหนดรู้ความรู้สึกนึกคิดของเรา ความรู้สึกนึกคิดของเรานั้น เป็นสิ่งรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นสภาวะธรรม ในเมื่อจิตมีสภาวะธรรมเป็นเครื่องรู้ สติมีสภาวะธรรมเป็นเครื่องระลึก ย่อมสามารถที่จะสร้างสติตัวนี้ให้กลายเป็นมหาสติได้ด้วยประการฉะนี้

ท่านทั้งหลาย ถ้าหากว่าจะจะเป็นนักภาวนากันอย่างจริงจัง ขอย้ำได้ไปสงสัยในวิธีการนั้น ๆ อารมณ์ของกรรมฐานเพียงแค่ว่า สัมมา ๔๐ อย่าง เริ่มต้นแต่ อสุภ ๑๐ กสิณ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ เป็นต้น ที่นี้ถ้าหากว่าบางท่านอาจจะมีความสงสัยว่า อารมณ์ของสมถกรรมฐานมีตั้ง ๔๐ อย่าง เราจำเป็นจะต้องทำให้ครบถึง ๔๐ อย่างหรือไม่ อันนี้ไม่จำเป็น ทำเพียงอย่างเดียวก็ได้ชื่อว่าได้ผล หรือเรียนจบกรรมฐานทั้ง ๔๐ ห้อง เพราะฉะนั้น ท่านผู้ใดจะยึดอารมณ์อันใดเป็นเครื่องบริกรรมภาวนาก็ได้ เช่น จะภาวนาพุทโธ หรืออุบาสวน พองหนอ สัมมาอรหัง หรืออะไรก็ได้แล้วแต่ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ เป็นแต่เพียงอุบายชักจูงใจให้สงบเป็นสมาธิเท่านั้น จึงไม่สมควรที่จะไปสงสัยในวิธีการแห่งการปฏิบัติ การบริกรรมภาวนาเป็นแต่เพียงเราหาอารมณ์มาเป็นคู่ของใจ ฝึกหัดกับใจให้ใจมันนิ่งอยู่กับสิ่ง ๆ เดียวได้นาน ๆ เพื่อเป็นการตัดความกังวล หรือตัดความวุ่นวายที่จิตมันแผ่ซ่านไปสู่อารมณ์ต่าง ๆ ให้มารวมอยู่ที่ ๆ จุดเดียว เช่น ภาวนา พุทโธ ๆ ๆ เป็นต้น

ท่านภาวนา พุทโธ ๆ ๆ เป็นต้น แม้จิตจะไม่สงบก็ตาม หรือสงบก็ตาม ให้นึกภาวนา พุทโธ ๆ ๆ อยู่อย่างนั้น ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พุด คิด นึก พุทโธ ไว้ตลอดเวลา นึกจนกระทั่งจิตมันติดกับ พุทโธ พุทโธ ติดกับจิต จิตเป็น พุทโธ พุทโธ เป็นจิต แม้บางครั้งเราไม่ได้ตั้งใจจะนึก พุทโธ จิตของเราก็นึกขึ้นมาเอง อันนี้เป็นการฝึกหัดให้จิตติดกับคำว่า พุทโธ

หรืออารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะฉะนั้น แม้ว่าจะมีใครกล่าวว่า การภาวนา
อย่างนั้นไม่ดี อย่างนี้จึงดี อะไรทำนองนี้ อย่าได้ไปสนใจ เราจะเอาอะไรก็ได้
ถ้าสมมติว่า จิตของเรามันไปติดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเหนียวแน่น เช่น
อย่างเราจะภาวนา พุทโธ ๆ ๆ แต่มันไม่อยู่กับ พุทโธ มันชอบวิ่งไปหาสิ่งอื่น
ที่เราเคยติดมาแล้ว ก็ให้เอาสิ่งนั้นแหละมาบริกรรมภาวนา เช่น อย่างสมมติว่า
ในขณะที่เราภาวนา มันคิดถึงใครคนหนึ่ง ก็เอาชื่อของคน ๆ นั้นมาบริกรรม-
ภาวนา เพราะจิตมันติดอยู่แล้ว มันก็ติดเร็วขึ้น ในเมื่อจิตมีการติด มันก็
ย่อมเกิดความสะดวก ในเมื่อสงบแล้ว มันไม่ฟุ้งซ่าน มันก็อยู่ในอารมณ์เดียว

ในเมื่อจิตอยู่ในอารมณ์เดียว จิตก็เกิดเป็นสมาธิ ในเมื่อจิตเป็นสมาธิ
อย่างแท้จริง แม้แต่บริกรรมภาวนามันก็ทิ้งไป ในเมื่อมันทิ้งบริกรรมภาวนาแล้ว
มันก็เป็นตัวของตัวเองไม่ตกอยู่ในอำนาจของสิ่งใด เป็นเหตุให้เราได้รับสภาพ
ความเป็นจริงของจิตดั้งเดิมของเราว่ามันเป็นอย่างนี้ ในเมื่อจิตมันปล่อยวางหมด
ทุกสิ่งทุกอย่าง มันเป็นตัวของมันเอง มีแต่จิตดวงเดียวล้วน ๆ ไม่ได้พึ่งพา
อาศัยอะไร มันก็เป็นอิสระ ในเมื่อเราฝึกหัดให้มันเป็นอิสระบ่อย ๆ เข้า ผละ
คือกำลังมันก็เกิดขึ้นมากขึ้นทุกที ๆ จนสามารถจะทรงตัวอยู่ได้ในสภาพปกติ
ตลอดไป

ความเป็นปกติของจิตนั้น ความเป็นปกติของจิตในภายใน หมายถึง
จิตเข้าอยู่ในสมาธิ สละอารมณ์ทั้งปวงแล้ว จิตเป็นจิตดวงเดียวล้วน ๆ อันนี้
เป็นความปกติของจิตภายใน ในเมื่อจิตออกมาสู่อารมณ์ภายนอก เช่น สิ่งที่ผ่าน
เข้ามาทาง ตา จมูก หู ลิ้น กาย ใจ จิตเป็นแต่เพียงสัมผัสรู้แล้วไม่ยึดถือ
สิ่งเหล่านั้น เป็นตัวของตัวเองอยู่ตลอดเวลา พอพูดมาถึงตอนนี้นานผู้ฟังอาจจะ
เข้าใจว่า ในเมื่อจิตไม่สนใจกับสิ่งใด ๆ จิตจะไม่กลายเป็นจิตที่ไร้สำนึกไม่เอา
ไหนหรือ จะไม่กลายเป็นจิตขี้เกียจขี้คร้านไม่เอาการเอางานหรือ ข้อนั้นไม่ฟัง
สงสัย ถ้าหากว่าจิตมันผ่านการเป็นสมาธิ ผ่านการเป็นตัวของตัวเองได้อย่างเด็ด-
ขาดแล้ว มันจะเกิดสนใจในหน้าที่การงาน เกิดความสนใจในหมู่คณะ เกิด
ความสนใจในหน้าที่ ที่เราจะต้องรับผิดชอบ ผู้ที่เขยิบเขยิบทำงานก็จะขยันขึ้น

ผู้ที่ไม่เอาใจใส่กับจิตใจของตัวเอง ผู้ที่ไม่เอาใจใส่กับการงาน ขาดความรับผิดชอบ มันจะมีความรับผิดชอบมากขึ้น อันนั้นคือผลของการทำสมาธิ

การทำสมาธิเช่นอย่าง เราจะไปเข้าห้องกรรมฐานไม่เอาไหนเลย ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งใดเลย อันนั้นมันก็ไม่ดี เพราะเราทำงานทั้งการส่วนอื่น การทำสมาธิ เรามีความมุ่งหวังที่จะให้เรามีพลังจิต มีสติสัมปชัญญะต่อสู้กับงานการที่เรารับผิดชอบอยู่ สามารถที่จะแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวันได้ สามารถที่จะแก้ปัญหาลำบากได้ ไม่ใช่ว่าทำสมาธิแล้ว ไปหลับหูหลับตาไม่เอาไหน แบบนั้นไม่ถูกต้องแน่ ทำสมาธิเป็นแล้วต้องสนใจในการงาน สนใจในหมู่คณะ สนใจในการรับผิดชอบ สนใจในทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ มันเป็นสภาวะธรรม

ได้กล่าวแล้วว่า กายกับใจของเราเป็นสภาวะธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติอันใด บุคคลภายนอก สถานการณ์และสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย ที่เราประสบอยู่ทุกวินาที สิ่งเหล่านั้นก็เป็นสภาวะธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เราทำสติให้รู้เท่าทันเหตุการณ์ทั้งหลายเหล่านั้น ได้ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง นักปฏิบัติสมาธิต้องสู้ ๆ ต่อการงานทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะการทำสมาธิ ทำให้จิตมีสมาธิความตั้งมั่น มีความมั่นใจ ๆ ต่อหน้าที่การงานที่เรารับผิดชอบอยู่ อันนั้นคือผลของการทำสมาธิในขณะนี้ ถ้าหากเราฝึกหัดทำสมาธิในขณะนี้ พอที่จะจับหลักแห่งการทำสมาธิ สามารถที่จะทำจิตให้สงบ สามารถที่จะน้อมจิตไปพิจารณา สามารถที่จะทำสติให้รู้เท่าทันเหตุการณ์นั้น ๆ คือ ตามรู้เหตุการณ์นั้น ๆ จนทัน ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องด้วยประการฉะนี้

ได้กล่าวธรรมะมาพอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาของท่านผู้ฟัง ก็สมควรแก่กาลเวลา จึงขอยุติด้วยประการฉะนี้.

วิธีฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน ตอนที่ ๑

แสดงธรรม ณ โรงพยาบาลรามธิบดี กทม. เมื่อ ๖ พฤษภาคม ๒๕๒๖

ขอได้โปรดตั้งใจฟังธรรม การศึกษาธรรมเข้าใจว่าทุกท่านคงได้มีการศึกษาและมีความเข้าใจในธรรมะมากพอสมควร แต่ว่าในบางครั้งเราอาจจะเข้าใจคำว่าธรรมะอยู่ในวงแคบจนเกินไป และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง การฝึกฝนอบรมธรรมะ หรือการที่จะเอาธรรมะมาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวันนั้น ในจุดนี้ เป็นจุดที่สำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพื่อจะทำความเข้าใจกับท่านผู้ฟังทั้งหลาย

อาตมาจะขอนำธรรมะอันเป็นส่วนสภาวะธรรม สภาวะธรรมที่เราจำกัดความหมายเพียงแค่ว่าเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ส่วนใหญ่ของสภาวะธรรมอยู่ที่กายกับใจ

กายกับใจเป็นสภาวะธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ส่วนประกอบของกายกับใจก็มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สิ่งที่จะฟังผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ในเมื่อกายกับใจเป็นสภาวะธรรม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เป็นสภาวะธรรม สิ่งที่จะผ่านเข้ามาคือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ก็เป็นสภาวะธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เมื่อเป็นเช่นนั้น วิชาความรู้ทุกสาขาวิชา หรือทุกศาสตร์ ที่เราเรียนรู้นั้น ก็เป็นสภาวะธรรมเหมือนกัน ทำไมจึงว่าอย่างนั้น เพราะสิ่งที่เราเรียนรู้นั้น เรามองเห็นด้วยตาใช้ไหม ได้ยินด้วยหูใช้ไหม ได้สัมผัสด้วยกายคือ การขีดเขียนใช้ไหม แล้วจิตของเราเก็บเอาไว้เป็นภูมิความรู้ จนสะสมไว้เป็นผู้มีความรู้มาก ถึงขนาดอยู่ในระดับปัญญาชน สามารถที่จะสอบเลื่อนชั้นตามวชิรณานุกรมได้ตามความประสงค์ เพราะฉะนั้น สิ่งทั้งปวงดังที่กล่าวมานั้น จึงได้ชื่อว่าสภาวะธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึก

ของสติด้วยกันทั้งนั้น เพราะฉะนั้น ในแนวทางที่จะนำธรรมะ เข้ามาเพื่อเป็นประโยชน์แก่ชีวิตประจำวัน เราสามารถที่จะนำเอาทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เราเรียนรู้มา เอามาวิตก เป็นอารมณ์คู่ของใจ เอาใจรู้ไว้กับสิ่งนั้น จะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม ที่ท่านเรียนมา

ถ้าสมมติว่า ท่านเรียนมาทางสายวิชาแพทย์ ท่านเคยวิจัยวิจารณ์ สรีระ ร่างกายของคนไข้ หรือซากศพที่ท่านเคยผ่าตัด วิจัยวิจารณ์มาเพื่อเป็นความรู้ตามขั้นตอนที่ท่านเรียนมา แล้วก็เอาเรื่องนั้นมาเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ โดยกำหนดตามแนวทางที่เรียนมานั้น จนสามารถทำจิตของท่านให้ข่องต่อการพิจารณา ในเมื่อเป็นเช่นนั้น โดยหลักธรรมชาติของจิตแล้ว ในเมื่อจิตมีเครื่องรู้ แล้วสติมีเครื่องระลึกย่อมเกิดความสงบขึ้นมาได้

การพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความตั้งใจ โดยยึดเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ คิดพิจารณาซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่อย่างนั้น จนรู้สึกว่าการพิจารณาของท่านคล่องต่อการพิจารณา แล้วย่อมจะเกิดมีความสงบ มีสติ มีความสุข สามารถดำเนินจิตเข้าไปสู่สมาธิตามขั้นตอนได้ เช่นเดียวกับปริกรรมภาวนา พุทโธ หรือยุบหนอ พองหนอ เป็นต้น เพราะฉะนั้น การปฏิบัติแบบนี้ หรือการพิจารณาธรรมะแบบนี้ เข้าใจว่าจะไม่มีอุปสรรคอันใดขัดขวาง เมื่อเวลาท่านอยู่ว่าง ๆ ไม่ได้ทำอะไร เอาวิชาความรู้ของท่านเหล่านั้นมาเป็นอารมณ์ของจิต มาเป็นเครื่องรู้ของจิต มาเป็นเครื่องระลึกของสติ ตั้งใจกำหนดพิจารณาเรื่องราวตามที่ท่านได้เรียนมา ซึ่งท่านสามารถที่จะจดจำ สามารถที่จะพิจารณาได้กว้างขวางพิสดารได้แค่ไหน พิจารณาไปตามภูมิแห่งความรู้ของท่านที่เรียนมาแล้ว ก็สามารถที่จะทำจิตให้สงบลงเป็นสมาธิได้ เมื่อเวลาท่านทำงานเอาจิตไปจดจ่ออยู่ทำงาน จะเป็นงานอะไรก็ได้ เอาจิตไปรู้อยู่ทำงานที่ท่านทำ เอาสติไประลึกอยู่กับงานที่ท่านทำด้วยความจดจ่อ ด้วยความตั้งใจ จิตกับสตีย่ำให้พราดจากกัน ให้จดจ่ออยู่กับงานที่ท่านทำนั้น แล้วงานนั้นจะกลายเป็นอารมณ์ของจิต เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นฐานสร้างสติให้เป็นมหาสติ-

ปฏิฐานได้ สามารถที่จะยังสมาธิให้สืบได้ ให้มีความสุข และมีความสุขสงบ
ละเอียดไปตามขั้นตอนของสมาธิได้

วิธีการปฏิบัติแบบนี้ เข้าใจว่าจะเหมาะสมกับนักศึกษาและนักธุรกิจ
ตามที่เราเคยได้ยินได้ฟังเกี่ยวกับการอบรมจิตอบรมกรรมฐาน เห็นจะเป็นเพราะ
ว่า พระคุณเจ้า ครูบาอาจารย์ที่ท่านให้การอบรมสั่งสอน ท่านเรียนมาแต่สาย
ศาสนาในสายธรรมะ บางที่ท่านอาจจะเข้าใจว่าวิชาความรู้ที่เรียนมานั้นไม่ใช่
ธรรมะที่ควรเป็นคู่ของใจ หรือเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ท่านจึงได้อบรม
สั่งสอนแต่ปริกรรมภาวนาบ้าง หรือให้สร้างเป็นดวงแก้วขึ้นมาบ้าง และก็มีมุ่งตรง
ต่อการเห็นรูต่าง ๆ ซึ่งเป็ฅนภาพนิมิต หรือความรู้ที่ผุดขึ้นมา ในขณะที่ทำสมาธิ
ภาวนา อันนี้เข้าใจว่าจะอยู่ในวงแฅนมากเกินไป แม้ว่าผู้ภาวนาอาจจะสร้างนิมิต
เป็นดวงอะไรขึ้นมาได้ก็ตาม หรืออาจจะเห็นภาพนิมิตต่าง ๆ ขึ้นมาก็ตาม หรือ
สามารถทำจิตให้บังฅนตาลเกิดภูมิความรู้ขึ้นมามากมายก่ายกองขึ้นมายุ่งไรก็ตาม
แต่สิ่งเหล่านี้ก็เพียงแต่สภาวะธรรม เครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ
เท่านั้น

แต่ถ้าใครไปยึดเอาความรู้ ความเห็น ความเป็นเช่นนั้น เป็นสาระ
แก่นสารในการปฏิบัติ ไม่ยึดเอาตัวสติที่มั่นคง ซึ่งสามารถรู้เท่าทัน
เหตุการณ์ภายในจิต ทั้งภายนอกและภายในได้ ก็ชื่อว่า ยังจับหลักการปฏิบัติ
ไม่ได้แน่นอน เพราะฉะนั้น สมาธิอันใดที่เราฝึกฝนอบรมแล้ว ที่สามารถจะ
ไปใช้ในงานกิจการงานต่าง ๆ ได้ เช่น อย่างจะใช้พลังจิตในการศึกษา ใช้พลังจิต
ในการวิจัยอะไรต่าง ๆ หรือใช้พลังจิตในการทำงานคือ ความมีสติจดจ่ออยู่ใน
สิ่งที่เราคิด เราทำเราพูด ตลอดทุกอิริยาบถ มีสติตามรู้ ตามเห็น ตามทันความ
เคลื่อนไหว กาย วาจา ใจ ได้โดยตลอดเวลา อันนี้ต่างหากเป็นจุดต้องการใน
การปฏิบัติ

ถ้าหากว่าท่านปฏิบัติโดยแนวที่ถูกต้องถึงวิชาความรู้ที่ท่านเรียนมา แล้ว
เอามาเป็นอารมณ์ของใจ ทำจิตรู้อยู่ที่สิ่งนั้น แล้วทำสติรู้เกี่ยวกับสิ่งนั้น โดยจิต
กับสตินี้ไม่ให้พรากจากกัน จนสามารถฅนคิดพิจารณา ทำจิตให้สงบลงเป็น
สมาธิ มีปติ มีความสุขเกิดขึ้นมาได้ ผลที่จะพึงได้คือ

ประการที่ ๑ ทำให้ท่านมีความรู้ มีความเข้าใจในวิชาการที่ท่านเรียน
มาแล้วนั้น กระจำงแรงยังชน และพิสดารกว้างขวางยังชน

ประการที่ ๒ เมื่อท่านนึกถึงสิ่งที่ท่านจะต้องคิดเวลาใด จิตของท่าน
จะไปจดจ่อ สติของท่านจะตามรู้สิ่งที่ท่านคิด แล้วความคิดของท่านจะเกิดขึ้น
โดยที่ท่านไม่ได้ตั้งใจ สมรรถภาพของจิตของท่านสามารถที่จะปฏิบัติไปสู่การ
ค้นคว้าพิจารณาสิ่งที่ท่านต้องการรู้ได้โดยอัตโนมัติ นี่เป็นผลอันหนึ่ง

ประการที่ ๓ สามารถทำจิตของท่านให้สงบมีสมาธิ มีสติ มีความสุข

ประการที่ ๔ สามารถแก้ไขปัญหาหัวใจของท่านเองได้ สามารถ
แก้ไขปัญหาชีวิตประจำวันของท่านได้ สามารถแก้ไขปัญหางานการที่ท่านทำ
และรับผิดชอบอยู่ได้ นั่นคือผลที่พึงเกิดขึ้นในการปฏิบัติตามที่กล่าวมาแล้วนี้

อาตมาขอให้หวัชวว่า การปฏิบัติกรรมฐานแบบนั้น เรียกว่าการปฏิบัติ
กรรมฐานชนิดที่ไม่มีอุปสรรคใดๆ มาขัดขวาง เพราะเราเอาวิชาความรู้และ
งานการที่เราทำอยู่ปัจจุบัน จะเป็นอะไรก็ได้ มาเป็นอารมณ์ของจิต มาเป็นเครื่อง
ระลึกรของสติ รวมความแล้วว่า ท่านคิดอะไร ทำสติ ท่านทำอะไรก็ทำสติ
ท่านพูดอะไรก็ทำสติ ทำสติอย่างเดียวกันเท่านั้น ในเมื่อท่านอบรมสติของท่าน
ให้มีสมรรถภาพเข้มแข็งขึ้น โดยธรรมชาติของจิตของคนเรา ในเมื่อจิตมีสำ
สติดมีสิ่งระลึกร ย่อมสามารถสร้างจิตให้เกิดความสงบ และมีสติสัมปชัญญะดีขึ้น
เรื่อย ๆ ในขั้นแรกก็สามารถที่จะมีสติเพียงแค่นี้ยัง ในเมื่อประสบกับอารมณ์
ต่าง ๆ ถ้าสติตัวนี้เพิ่มกำลังขึ้นเป็น สติพละ ก็สามารถจะทรงตัวอยู่ได้ในสภาพ
ปกติ ในเมื่อถูกรบกวนมากกระทบ ถ้าสติเพิ่มกำลังขึ้นเป็น สตินทรีย์ เมื่อมี
เรื่องราวอะไรเกิดขึ้นภายในจิตทั้งภายนอกและภายใน จิตของท่านจะสามารถ
ปฏิบัติไปสู่การค้นคว้าพิจารณาเอง โดยที่ท่านไม่ได้ตั้งใจ และผลสุดท้าย
สติของท่านจะกลายเป็นสติวินโย จิตของท่านมีสติเป็นผู้นำ พอนึกถึงเรื่องอะไร
พบ สติมันจะตามทันทุกอิริยาบถ ทุกลมหายใจ สติจะมาจดจ่ออยู่ที่ ตา หู
จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อมีอะไรผ่านเข้ามา สติจะรู้ทันที นอกจากจะรู้ทัน
แล้ว ยังสามารถจะวิจัยวิจารณ์เรื่องนั้น ๆ ให้เกิดผลดีประโยชน์มาได้ เป็นที่พอใจ

วันนี้ ขอเสนอแนะวิธีทำสมาธิ โดยเอาอารมณ์ในปัจจุบัน หรือเอาวิชาความรู้ที่ท่านเรียนมา มาเป็นอารมณ์ และพร้อม ๆ กันนั้น ท่านไม่ต้องไปนึกว่า สิ่งนี้ไม่เที่ยง สิ่งนี้เป็นทุกข์ สิ่งเป็นอนัตตา สิ่งเป็นของปฏิกูล สิ่งเป็นของน่าเกลียด สิ่งเป็นของโสโครก ไม่ต้องไปนึกอะไรทั้งนั้น แม้เรื่องราวที่ไม่มีคำว่าธรรมะเจือปนอยู่ก็ตาม สิ่งเหล่านั้นเป็นสภาวะธรรมทั้งนั้น ในเมื่อสิ่งเหล่านั้นเป็นสภาวะธรรม สิ่งนั้นก็ควรเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ

เพื่อย้ำให้ท่านเข้าใจอย่างลึกซึ้งลงไป ขอตั้งปัญหาถามว่า ที่ท่านเรียนความรู้มาทุกสาขาวิชา ตามที่ท่านเรียนจบมาแล้ว ท่านอาศัยการดูด้วยตาใช้ไหม การเห็นด้วยตาคือการอ่าน การได้ยินด้วยหูคือ มีผู้สอน การสัมผัสด้วยกายคือ ใช้มือเขียน ถ้าสิ่งนั้นมันกลืน มันรส ท่านก็สัมผัสด้วยจมูก และลิ้น แล้วจิตของท่านก็เก็บเอาไว้เป็นความรู้ สะสมความรู้ไว้ จนกระทั่งสามารถมีภูมิความรู้ อยู่ในระดับปัญญาชน จนสามารถเอาวิชาความรู้นั้นไปสอบเอาประกาศนียบัตรตามขนานนั้น ๆ ที่ท่านเรียนผ่านมา

ดังนั้น ในฐานะที่สิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ท่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เราเห็นด้วยตา เราได้ยินด้วยหู เราสัมผัสด้วยกาย และเราจดจำไว้ด้วยจิตด้วยใจ สิ่งนั้นจึงเป็นสภาวะธรรม ซึ่งได้ในคำว่า สัพเพ ธัมมา อนัตตา ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตาดูด้วยกันหมดทั้งสิ้น แม้ว่าคำว่าธรรมะจะไม่มีเจือปนอยู่ก็ตาม ถ้าหากว่าท่านพยายามที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่เสนอแนะนี้ จะไม่มีอุปสรรคใด ๆ มาขัดขวางการปฏิบัติของท่าน จะมีอยู่อย่างเดียว ก็คือมีความพากเพียรพยายามน้อยเท่านั้นเอง

วันนี้ ขอกล่าวธรรมะพอเป็นคติเตือนใจ สำหรับท่านผู้ฟังเพียงแค่นี้ ขอฝากท่านทั้งหลายไว้พิจารณาแล้วพยายามปฏิบัติตามแนวทางดังที่ได้เสนอแนะนี้ ถ้าหากท่านผู้ใดปฏิบัติได้ผลอย่างไร ถ้าจะกรุณาจดหมายให้ทราบด้วย ก็จะเป็นพระคุณอย่างยิ่ง เพราะในสมัยปัจจุบันนี้ การปฏิบัติธรรมรู้สึกว่าใคร ๆ ก็อ้างว่ามีอุปสรรค ไม่มีว่างบ้างละ งานมากบ้างละ เพราะฉะนั้น จึงเสนอแนะ

ให้อาวิชาความรู้ในงานการที่เรียนมานั้นแหละ ทำอยู่นั้นแหละ เป็นอารมณ์
 ของกรรมฐาน เพราะสิ่งนั้นสามารถที่จะเป็นเครื่องหมายแห่งความไม่เที่ยง
 ความเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ตามพระไตรลักษณ์ได้ ในเมื่อ หู ตา จมูก ลิ้น
 กาย ใจ มันเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก
 ลิ้น กาย ใจ ก็ย่อมเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และสภาวะธรรมทั้งหลาย
 เหล่านั้น เป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ยึดเป็นหลัก ก็เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็น
 เครื่องระลึกของสติ ในเมื่อจิตของเราไม่เครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก แม้จะมี
 เพียงอย่างเดียวเท่านั้น รู้อยู่เพียงอย่างเดียว เราก็สามารถที่จะรู้อะไรดี ๆ
 กว้างขวางพิสดารออกไปได้ โดยไม่มีวงจำกัดขอบเขต ดังนั้นจึงขอฝากคติไว้
 สำหรับท่านผู้ฟังไว้เพียงแค่นี้

ในท้ายที่สุดนี้ ขอความปรารถนาดี และด้วยอำนาจแห่งคุณพระศรี-
 รัตนตรัย จงดลบันดาลให้ทุกท่าน ประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนปรารถนา
 โดยทั่วกัน ขออภัยเพียงแค่นี้.

วิธีฝึกสมาธิในชีวิตประจำวัน ตอนที่ ๒

แสดงธรรม ณ โรงพยาบาลสงฆ์ กทม. เมื่อวันที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๒๖

ณ โอกาสต่อไปนี้ จะได้นำธรรมะอันเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาบรรยายพอเป็นเครื่องประดับสติปัญญาของท่านผู้ฟัง ท่านทั้งหลายมีความสนใจในการฟังธรรม นอกจากจะสนใจในการฟังแล้ว ยังสนใจในการทำ คือ การปฏิบัติด้วย เท่าที่สังเกตในสมัยปัจจุบันนี้ รู้สึกว่าผู้ฟังและผู้ตั้งใจปฏิบัติธรรมเพิ่มมากขึ้นทุกที ๆ ตามสถิติโดยเฉลี่ยทั่วปฐาสนวันก็มีผู้ไปศึกษาธรรมไม่น้อยกว่าวันละ ๕๐ คน แต่ละท่านที่ไปศึกษา ก็ยังเป็นประเภทที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว ส่วนคนแก่ ๆ ก็มีบ้างประปรายไม่ค่อยมากเหมือนคนหนุ่มสาว และพวกหนุ่มสาวทั้งหลายที่สนใจในการศึกษาและปฏิบัติธรรมส่วนมากจะเป็นคนชั้นปัญญาชน และผ่านการศึกษาน้อยระดับอนุปริญญา ตั้งแต่อนุปริญญา จนถึงปริญญาเอก ทันทีที่พูดถึงตำแหน่งหน้าที่ของท่านเหล่านั้น ก็ตั้งแต่ระดับเสมียนจนกระทั่งถึงข้าราชการชั้นพิเศษ เจ้ากรม ถึงรัฐมนตรี นี่แสดงว่า ธรรมะกำลังเฟื่องฟู หรือกำลังถูกฟื้นฟูขึ้นมา ทั้งนี้ก็เห็นจะเป็นเพราะว่า ประชาชน พุทธบริษัท มีความเข้าใจในคำว่า ธรรมะ ใกล้เคียงต่อชีวิตประจำวันมากขึ้นทุกที ๆ จนรู้สึกว่า เราอาจจะได้คำตอบเมื่อมีผู้ถามว่า ธรรมะ คืออะไร ธรรมะ ก็คือชีวิตประจำวัน หรืออีกอย่างหนึ่ง ธรรมะก็คือการทำงาน การงานก็คือชีวิตประจำวันนั่นเอง

คนเราทุกคนเป็นอยู่ด้วยการทำงาน เราจะทำงานทั้งเวลาหลับ ทั้งเวลาตื่น เวลาตื่นเราทำงานทุกอย่างด้วยความตั้งใจ แต่เวลานอนหลับเรากำลังทำงานโดยอัตโนมัติ จิตของเรายังต้องคิด หัวใจก็ยังเต้น ปอดก็ยังสูดลม

หายใจ อันนคือการทำงาน เพราะฉะนั้น ชีวิตคือการการทำงาน งานก็คือชีวิต และสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น ถ้าเรามาพูดถึงว่า สิ่งเหล่านั้นคือธรรม และเป็นธรรม ได้อย่างไร

ในข้อที่ว่า ธรรม คือ ชีวิต ชีวิตคือการธรรม อะไรในทำนองนี้ ที่เรียกว่าธรรม ก็เพราะเหตุว่า ทุกสิ่งทุกอย่างนี้ มันเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ และเป็นพื้นฐานที่เป็นเหตุให้เราเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างนี้ มันมีอยู่ มีความเปลี่ยนแปลงและแสดงความจริงให้ปรากฏตลอดเวลา แม้แต่ลมหายใจของเราเนี่ยมันก็แสดงความจริงให้ปรากฏอยู่ตลอดเวลา คือ การสูดลม ออก สูดลมเข้า ตราบใดที่เราจะมีการสูดลมออก สูดลมเข้า ความจริงมันก็ปรากฏคือ เราต้องมีชีวิตอยู่ ถ้าเราหยุดหายใจเมื่อไร หยุดสูดลมออก ลมเข้า เมื่อไร เมื่อนั้นก็หมายถึงความสิ้นสุดแห่งชีวิต คือ ตาย นั่นเอง เพราะฉะนั้น ในคำตอบปัญหาข้อที่ว่า ธรรมะคืออะไร ธรรมะคือชีวิต นัยอมเป็นสิ่งที่ไม่ผิดแน่นอน

อีกนัยหนึ่ง การที่เรามาสึกษาธรรมะนี้ ข้อว่าศึกษาให้รู้ความจริงของชีวิต เราควรจะได้ทราบคำว่า สภาวธรรม สภาวธรรม คือ สิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ในโลกนี้ทั้งหมด หรือทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในจักรวาลนี้ ตั้งแต่อนุ ปรมาณ หรือมวลสารที่เกาะกุมกันเป็นก้อนใหญ่โตจนหาประมาณมิได้ สิ่งทั้งหลายเหล่านั้น คือ ธรรมะด้านสภาวธรรม ธรรมะด้านสภาวธรรมนี้ ก็ย่อมมีปรากฏการณ์แสดงความจริงให้เราอยู่ตลอดเวลา แต่ว่าเราสามารถกำหนดรู้ทันหรือเปล่า เพราะทุกสิ่งทุกอย่างมีปรากฏการณ์ขึ้น ทรงตัวอยู่ แล้วก็สลายตัว อันนคือการรู้ธรรมชาติ เราจะต้องศึกษาให้รู้

ภายในตัวของเรานี้ เราก็มีกายกับใจ กายกับใจนี้ ในเมื่อมีความสัมพันธ์อยู่ตราบใด เราก็ยังมีชีวิตเป็นอยู่ตราบนั้น เมื่อมีกาย มีใจแล้ว เราต้องมีส่วนประกอบคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ บางครั้ง พระพุทธเจ้า ท่านก็ว่า อินทรีย์ ๖ บางทีก็ว่า ประตุ (ทวาร) ซึ่งสุดแล้วแต่โวหารของพระองค์ท่านจะรับสั่งมาเป็นประการใด ท่านถามถึง

ความเป็นใหญ่ก็เรียกว่า อินทรีย์ ๖ มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็ต่างมีความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของเขาแต่ละอย่างๆ จะก้าวก้าวกันไม่ได้ ไม่เหมือนมนุษย์เราธรรมดาๆ ซึ่งบางทีอาจจะก้าวก้าวหน้าที่ของกันและกันได้

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เขามีหน้าที่เฉพาะตัว ถ้าหูจะอุดริไปดูแลแทนตา เชิญเลย ไม่มีทาง ทันตาจะทำหน้าที่อุดริมาทำแทนหู ก็ไม่มีทางทำได้ เพราะอาศัยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงสมมติบัญญัติว่า อันนั้นคือ อินทรีย์ คือ ความเป็นใหญ่เฉพาะตัว ในบางครั้งท่านก็กล่าวว่ามันก็เป็นประตุ ในเมื่อสิ่งนั้นเป็นประตุ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่เรียกว่าประตุ เพราะมีสิ่งผ่านออก ผ่านเข้า รูผ่านเข้ามาทางตา เสียงผ่านเข้ามาทางหู กลิ่นผ่านเข้ามาทางจมูก รสผ่านเข้ามาทางลิ้น สัมผัสผ่านเข้ามาทางกาย ธรรมารมณ์ผ่านเข้ามาทางจิตใจ

สิ่งทั้งหลายที่ผ่านเข้ามา ถ้าเรากำหนดให้มันดี ๆ แล้ว ที่เรารู้ว่ามันผ่านออก ผ่านเข้าอยู่ใน ใครเป็นผู้ กิจใจของเรานั้นเองแหละเป็นผู้ ส่งทูลทั้งหลายเหล่านั้นก็เป็นสภาวะธรรม กาย ใจ เป็นสภาวะธรรม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เป็นสภาวะธรรม สิ่งที่ผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจก็เป็นสภาวะธรรม ในที่สุดแม้ว่าใจผู้ก็เป็นสภาวะธรรมอีก สิ่งที่เป็นสภาวะธรรมนั้น หมายถึงสิ่งที่มีอยู่ เบนอยู่ ดังที่ปรากฏให้เราเห็นกันอยู่นั่น

เมื่อสิ่งเหล่านั้นเป็นสภาวะธรรม สิ่งเหล่านั้นก็เป็นเครื่องของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ นักปฏิบัติธรรม นักศึกษาธรรมเอาใจมารู้กับสิ่งเหล่านั้น ทำสติกับสิ่งเหล่านั้นตลอดเวลา เราก็ได้ชื่อว่าการปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดเวลา มาตอนนี้ มาพูดถึงเรื่องการปฏิบัติธรรม อยากจะขอตัดเรื่องราววิธีการปฏิบัติธรรม ซึ่งเราเคยได้ยินได้ฟังมามากต่อมากแล้ว เช่น บริกรรมภาวนาบ้าง หรือการพิจารณาอะไรซึ่งเกี่ยวกับร่างกาย สังขารบ้างซึ่งเป็นส่วนภายใน อยากจะตีความหมายแห่งสภาวะธรรมให้มันกว้างๆ ออกไป เพื่อที่เราจะได้มีทางปฏิบัติธรรมให้กว้างขวางออกไป ยิ่งกว่าที่เราได้เคยได้ยิน ได้ฟังมา เข้าใจว่าสิ่งใดที่เราสามารถรู้ด้วยจิต หรือสิ่งใดที่เราสัมผัสด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังที่กล่าวมาแล้วนั้น เข้าใจว่าจะเป็นอารมณ์ เป็นเครื่องของจิต เป็นเครื่อง

ระลึกของสติได้ ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เราก็ควรจะนำเอามาเป็นอารมณ์ปฏิบัติ
กรรมฐานได้

ถ้าอย่างสมมติว่า ใครสักท่านหนึ่งอาจจะถามขึ้นมาว่า ข้าพเจ้า
เรียนมาทางหมอ มีความรู้ทางแพทย์ จะเอาวิชาทางแพทย์มาเป็นอารมณ์
ภาวนากรรมฐานนี้ ไม่ต้องเอา พุทฺโธ หรือ ยฺยบหนอ พองหนอ จะใช้ได้
ไหม คำตอบก็คือ ได้ ทำไมจึงต้องได้ เพราะวิชาหมอ วิชาแพทย์
ที่เราเรียนมานั้น มันผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ในเมื่อความรู้
อันใดที่ผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กาย ใจ เป็นสภาวะธรรม
สิ่งที่กายรู้ ใจรู้ หรือสัมผัสรู้ นั่นก็เป็นสภาวะธรรม มันเป็นสิ่งที่เราจะต้องวิตร
เอามาเป็นอารมณ์ ปฏิบัติ กรรมฐานได้ แม้ว่าใครจะเรียนมาในศาสตร์ไหน
อย่างไรมาก็ตาม จะเป็นวิทยาศาสตร์ แพทย์ศาสตร์ นิติศาสตร์ หรือศาสตร์
อะไรก็แล้วแต่ เรานึกวิตรเอาหัวข้อวิชาการที่เราเรียนมานั้น แล้วเอามาเป็น
เครื่องพิจารณาของจิต ซึ่งมันเป็นวิชาที่เราเรียนมามาก่อนแล้วมันคล่องตัวง่าย
ดี เช่น อย่างเราอาจจะนึกว่าวิชาแพทย์คืออะไร มีความสำคัญกับชีวิตของเรา
อย่างไร เวลาเราจะรักษาคณไข จะรักษาอย่างไร วางแผนอย่างไร อะไรใน
ทำนองนี้ ซึ่งเรายกเป็นหัวข้อขึ้นมาตั้งเป็นปัญหาแล้วก็คิด คิดด้วยความมีสติ-
สัมปชัญญะ คิดจนกระทั่งจิตของเรามันสงบ เพราะการคิดอันนั้น จะเป็น
เรื่องอะไรก็ได้ เราบริกรรมภาวนา พุทฺโธ ๆ ๆ พุทฺโธ ก็ความคิดเหมือนกัน
ยฺยบหนอ พองหนอ ก็ความคิดเหมือนกัน สัมมาอรหัง ก็ความคิดเหมือนกัน
แต่ถ้าเราจะเอาเรื่องความคิดที่เราเรียนมานั้น เอาวิชาที่เราเรียนมาทุกอย่างมาเป็น
ความคิด นั่นก็เป็นความคิด ในเมื่อสิ่งนั้นเป็นความคิด สิ่งนั้นก็เป็นเครื่องรู้
ของจิต เครื่องระลึกของสติ ทำไมเราจะเอามาเป็นอารมณ์กรรมฐานไม่ได้

บางทีบางท่านอาจจะสงสัยว่า สิ่งเหล่านั้นไม่มีคำว่า ธรรมะ เจือปน
อยู่เลย แล้วเราจะเอามาเป็นอารมณ์กรรมฐานได้อย่างไร ในสมัยที่อาตมาเป็น
ตามเถรน้อย เรียนธรรมบทแปลภาษาบาลี เคยแปลพบเรื่องหนึ่งว่า ข้างไม
นั่งตากไม้อยู่ อาการตากไม้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ปลงปัญญาลงสู่พระไตร-

ลักษณะ พิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้สำเร็จพระอรหันต์เหมือนกัน
 การถามไม่มีคำว่า ธรรมดา เจอปนอยู่ด้วยไหม มีอีกคนหนึ่งนั่งทอหูกอยู่ ก็มา
 พิจารณาชีวิตตัวเองเปรียบเทียบกับทอหูก การทอหูกนั้นหัดเส้นเข้าไปเรื่อย
 หนึ่งใด ชีวิตของเราก็สั้นเข้าไปทุกที ๆ แล้วก็ได้ความสดสังเวชได้สำเร็จ
 พระอรหันต์ การทอหูกมีคำว่า ธรรมดา หรือเปล่า มีท่านผู้หนึ่งเดินทางไปเห็น
 พยับแดดเดือนเมษามันร้อน มองเห็นพยับแดดเกิดความระยิบระยับขึ้นมา ก็ไป
 ปลงปัญญาว่า อ้อ พยับแดดนั้นมันก็เปลี่ยนแปลงอย่างนั้นะ จิตก็ได้ความสังเวช
 ก็สำเร็จพระอรหันต์ พยับแดดมีคำว่า ธรรมดา เจอปนอยู่ด้วยหรือเปล่า ที่นำ
 เรื่องต่าง ๆ มาเล่าให้ท่านทั้งหลายฟังนี้ อาตมาภาพอยากจะแก้ไขข้อสงสัย
 ของใจบรรดานักศึกษาธรรมะทั้งหลาย เช่น อย่างบางที่ว่า สมณะ กับ
 วิปัสสนา นั้นมันต่างกันอย่างไร เมื่อตะกนกก็ได้นิคำถาม คำตอบ ในเทป คำ
 ว่า สมณะกับ วิปัสสนา มีความแตกต่างกันอย่างไร ถ้าจะให้คำตอบตรงตามความ
 หมายกันจริง ๆ สมณะ และ วิปัสสนา ต่างกันแต่วิธีการ แต่จุดมุ่งหมายก็คือ ความ
 สงบ ท่านจะสังเกตดูข้อเท็จจริง เท่าที่ท่านปฏิบัติผ่านมาก็ได้ ถ้าอยากจะรู้ข้อ
 เท็จจริงที่เราไม่ต้องสงสัย ให้สลัดแบบทิ้งเอาไว้ก่อน การปฏิบัติสมถกรรม-
 ฐานตามความเข้าใจโดยทั่วไปคือ บริกรรมภาวนาและการเพ่งกสิณ หรือนึกอยู่
 สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเป็นเพียงสิ่งเดียว หรือนึกถึงลมหายใจ หรือนึกถึงโครงกระดูก
 เป็นต้น แล้วเป็นการนั่งอยู่เฉยๆ จำกัดในวง จำกัดเฉพาะสิ่ง ๆ หนึ่ง เช่น อย่าง
 นึก พุทโธ ๆ ๆ นึกอยู่ พุทโธ อันนี้เป็นวิธีการปฏิบัติแบบสมณะ แต่ถ้าท่าน
 ผู้ใดมีความคิดมาก สามารถที่จะคิดมาก ๆ วิตกกังวลวิชาความรู้เรียนมา อย่างที่
 เสนอแนะไปแล้วเมื่อสักครู่ เช่น อย่างเรียนวิชาวิทยาศาสตร์มา ก็มานึกถึง
 หัวข้อวิชาวิทยาศาสตร์ แล้วก็ตั้งคำถามตัวเอง ตอบตัวเองไปเรื่อยว่า วิทยา-
 ศาสตร์คืออะไร ในเมื่อตอบไปได้แล้ว ก็เกี่ยวข้องกับชีวิตของมนุษย์อย่างไร
 ตอบไปข้อไหน เพราะอะไร ๆ ๆ ๆ ถามตัวเอง ตอบตัวเอง เรื่อยไป หรือ
 เราจะนึกน้อมเอาร่างกายของเราวิคกขึ้นมาว่า ร่างกายของเรา ประกอบด้วย
 บัณธ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แล้วก็มาใช้ความคิดว่า รูป รูป

ไม่เพียง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกี่ยวกับเรื่อง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เรื่อยไป การปฏิบัติแบบใช้ความคิดพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญาเรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน หรือปฏิบัติแบบวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าจะจำกัดความให้มัน เข้าใจอย่างชัดเจนก็คือว่า บริกรรมภาวนา คือ ปฏิบัติแบบสมถะ การปฏิบัติ ด้วยการใช้นิพัญญาค้นคิดพิจารณาเป็นเรื่อง เป็นราว เพื่อเป็นอบายให้จิตสงบ เป็นการปฏิบัติแบบวิปัสสนา ทั้งสองอย่างนี้แหละ การนั่งอยู่ส่ง ๆ เดี่ยวคิด หรือการพิจารณาเป็นเรื่อง เป็นราวก็ดี มุ่งสู่จุดแห่งความสงบ ตมมันของจิตใน แนวแห่งสมาธิ เพราะทั้งสองอย่างนี้ ถ้าปฏิบัติแล้วจะทำให้จิตสงบเหมือนกัน ไม่เชื่อทดลองดูก็ได้ เพราะฉะนั้น ข้อแตกต่างกันนี้ แยกต่างกันเฉพาะวิธีการ

แต่ถ้าจะถามว่า การปฏิบัติด้วยบริกรรมภาวนานี้ กับการใช้สติปัญญา พิจารณา เมื่อผลเกิดขึ้นแล้วจะมีมันแตกต่างกันบ้างไหม อันนั้นขอแตกต่างกัน อยู่บ้าง การบริกรรมภาวนา บางทีจิตสงบลงไปแล้วก็ไปนั่งติดอยู่ที่สมถกรรมฐาน ที่ท่านว่าบริกรรมภาวนาได้แก่สมถกรรมฐาน ถูกต้องตามที่ท่านว่า ส่วนมากจะเป็นอย่างนั้น แต่ถ้าหากว่าผู้ที่ใช้สติปัญญาเริ่มต้นพิจารณาเป็นเรื่องเป็น ราวไม่ต้องบริกรรมภาวนา เมื่อจิตสงบลงทำให้เกิดมีสติ มีความสุข และมีสมาธิ อย่างเดียวกับบริกรรมภาวนา ผู้ที่ใช้ความคิดนั้นในเมื่อมีสมาธิเกิดขึ้นแล้ว จิต จะเดินวิปัสสนาได้เร็วกว่าผู้ที่บริกรรมภาวนา เพราะฉะนั้น ๒ อย่างนี้อย่าเข้าใจ ใครจะบริกรรมภาวนาก็ได้ จะใช้สติปัญญาพิจารณาก็ได้ แต่ว่าขอเตือนไว้อีก อย่างหนึ่ง อันนั้นเป็นประสบการณ์ ออกจะเป็นเรื่องนอกตำราสักหน่อยหนึ่ง

การทำสมาธิ การปฏิบัติสมาธิต้องพยายามให้สัมพันธ์กับงานและชีวิต ประจำวันที่เราทำอยู่ ในปัจจุบัน เช่น อย่างสมมติว่าท่านขับรถภาวนา พุทโธ ในขณะที่ขับรถภาวนา พุทโธ ถ้าต่างว่าจิตสงบลงไป แล้วมันไปอยู่กับ พุทโธ ไม่สนใจกับการขับรถ ท่านลองหลับตานึกดูซิว่า อะไรจะเกิดขึ้น อย่างน้อยก็ ต้องขับรถไปอย่างไม่มีจุดหมายปลายทาง ถ้าร้ายไปหน่อยรถสวนมาก ๆ บางที อาจจะชนเกิดอุบัติเหตุ อันนั้นลองพิจารณาดู เป็นประสบการณ์ที่ได้ยินได้ฟัง และ เคยได้พบเห็นมาแล้วด้วยตนเอง เพราะฉะนั้น การทำสมาธินี้ถ้าพยายามทำสมาธิ

ฝึกสมาธิให้มันมีความสัมพันธ์กับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อม อันเป็นเรื่องของ
ชีวิตประจำวันได้จะดีที่สุด เพราะทุกสิ่งทุกอย่างก็ได้กล่าวแล้วว่า ทุกสิ่งทุกอย่าง
มันเป็นสภาวธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต การปฏิบัติกับสิ่งเหล่านี้ เราทำสตรูอย่าง
เดียว ขอบอกว่าไม่มีพรตอะไร ทำสตรูอย่างเดียว เรื่องพรตองนั้น
ตัดออกไว้เสียก่อน ถ้าเราจะทำให้เป็นพรตนั้น เอาไว้ทำตอนเช้า ตอนเย็นที่เรามา
ไหว้พระสวดมนต์ประจำวัน แต่ถ้าเราจะทำในขณะนั้น ขณะนั้นท่านฟังเทศน์
ท่านอาจจะทำสติกับการฟังเทศน์ เอาเสียงเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของ
สติ ถ้าท่านกำหนดจดจ่อฟังอยู่ แม้ว่าท่านจะจำคำพูดไม่ได้ทุกคำ ท่านอาจจะ
มีความรู้สึกเกิดขึ้นมาว่าเสียงนั้น มันก็สูง ๆ ต่ำ ๆ มีหนัก มีเบา แล้วมันมียาว
ประเดี๋ยวท่านก็รู้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ขึ้นมาด้วยการกำหนดรูปัจจุบัน หรือ
แม้ในที่สุด ท่านอาจจะกำหนดรู้ความเป็นอยู่ในปัจจุบันของท่าน ท่านนั่งนาน ๆ
แล้วมันปวดหลัง นั่งนาน ๆ แล้วมันเมื่อย นั่งนาน ๆ แล้วมันง่วง ในเมื่อรู้สึก
ตัวขึ้นมามีสติแล้ว ท่านอาจจะได้รู้ธรรมขึ้นมาว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็เป็นอย่าง
นั้นแหละ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงย้ายอยู่ตลอดเวลา พอเข้ามาในห้องนั้นตอน
แรกก็อากาศเย็นเฉียบเพราะฤทธิ์ของแอร์ หนัก ๆ เข้า ความอบอุ่นมันเกิดขึ้น
จากกลิ่นไอของกันและกัน บางทีอาจจะเกิดความร้อน

ทีนี้ บางทีพระพุทธรูปที่เทศน์อยู่นั้น ตอนแรกก็มีความรู้สึกว่ามันน่าฟัง ฟัง
ไป ฟังมามันเหน็ดเหนื่อย อาจจะเกิดรำคาญขึ้นมาได้ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้คือ
เหตุการณ์ปัจจุบันที่มันจะเกิดขึ้นต่อแสดงให้เรารู้ธรรมะ ว่าทุกสิ่งทุกอย่างมี
ความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น การที่เราจะทำสมาธิให้มีความ
สัมพันธ์กับชีวิตประจำวันของเราที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ ให้มันใกล้ชิดที่สุด อย่า
ให้มันห่างกัน

ในมหาสติปัฏฐาน ท่านก็ให้กำหนด ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ
พูด คิด ทำสตรูอย่างเดียว ทีนี้ ในสิ่งอื่น ๆ ที่เราทำอยู่ เวลาเราต้องการใช้ความคิด
เกี่ยวกับงาน เราเอาเรื่องงานมาคิด ทำสตติให้มันจดจ่อลงให้มันชัด ๆ เวลาทำ ๆ
สตติอยู่กับงาน เวลาเขียนหนังสือก็ทำสตติอยู่กับสิ่งนั้น ทำอะไรก็ทำสตติกับสิ่งนั้น ทำสต

อย่างเดียว อันคือการปฏิบัติสมาธิเพื่อให้เกิดพลังจิตที่มีความสัมพันธ์กับชีวิตประจำวัน
กับงานที่เราทำอยู่ โดยเอาเรื่องของชีวิตประจำวันเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่อง
ระลึกของสติ

เพราะฉะนั้น จึงใคร่ที่จะขอประมวลหลักการที่จะพึงยึดเป็นแบบฉบับ
ในการปฏิบัติไว้ ๓ อย่าง

๑. บริกรรมภาวนาอย่างที่เราปฏิบัติมาแล้วอะไรก็ได้

๒. การใช้สติปัญญาพิจารณาโดยวิตกเอาความรู้ที่เราเรียนมา หรือ
ถ้าหากใครรู้อย่างไร เรื่องใจมาก ๆ เรื่องอกิธรรมมาก ๆ จะวิตกเอาอกิธรรมา
เป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติก็ได้ ถ้าท่านผู้ใดไม่คล่องต่อเรื่องของ
ธรรมะ ก็เอาวิชาการที่เราเรียนมา ที่เรารู้มาที่คล่อง ๆ แล้วนั้น มาเป็นอารมณ์
พิจารณาในเบื้องต้น มันจะช่วยให้การพิจารณาของเราคล่องตัวขึ้น อันนี้เป็น
ขั้นแห่งการพิจารณา จะเอาอะไรมาเป็นอารมณ์ก็ได้

๓. การกำหนดรู้โดยที่เราตั้งใจกำหนดรู้ลงที่จิต ทำจิตให้ว่างอยู่
ชั่วขณะหนึ่ง โดยธรรมดาของจิตเมื่อเราตั้งใจกำหนดลง เราจะเกิดความว่าง ใน
เมื่อเกิดความว่างขึ้นมาแล้ว เราก็กำหนดดูที่ความว่าง ในเมื่อจิตว่างอยู่สักพัก
หนึ่งความคิดย่อมเกิดขึ้น เมื่อความคิดเกิดขึ้นทำสติตามรู้ความคิดนั้น เพียงแต่
สักว่ารู้ อย่าไปช่วยมันคิด ความคิดอะไรเกิดขึ้นกำหนดรู้ ความคิดอะไรเกิดขึ้น
กำหนดรู้ ยกตัวอย่างเช่น คิดถึงสี่แดง ก็เพียงแต่รู้ว่าสี่แดง ไม่ต้องไปคิดว่า
สี่แดงคืออะไร ถ้าหากว่าจิตมันคิดไปโดยอัตโนมัติของมัน เรา ทำสติตามรู้ทุก
ระยะ อย่าเผลอ ในทำนองนี้ จะเป็นอุบายทำให้จิตของเราเท่าทันอารมณ์
สติตัวนี้จะกลายเป็นมหาสติ

ถ้าสติกลายเป็นมหาสติ จะสามารถประคับประคองจิตให้ดำรงอยู่ใน
สภาพปกติไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ได้ง่าย เมื่อสติตัวนี้เป็นมหาสติแล้ว เพิ่มพลัง
ขึ้น ด้วยการฝึกฝนอบรม กลายเป็นสตินทรีย์ เมื่อสติตัวนี้กลายเป็นสตินทรีย์
แล้ว พอกระทบอะไรขึ้นมา จิตจะค้นคว้าพิจารณาไปเองโดยอัตโนมัติ โดยที่
เราไม่ได้ตั้งใจ

เมื่อสติตัวนี้กลายเป็นสติในทรีย์ เป็นใหญ่ในอารมณ์ทั้งปวง ซึ่งมีลักษณะคล้าย ๆ กันว่า จิตของเราสามารถเห็นขบวนการมาเป็นเครื่องมือเครื่องใช้ได้ หรือเอากิเลสมาเป็นเครื่องมือเครื่องใช้ได้ เพราะ สติตัวนี้เป็นใหญ่ ย่อมมีอำนาจเหนืออารมณ์ และสามารถใช้อารมณ์ให้เกิดประโยชน์ได้ เมื่อเป็นเช่นนั้น สติตัวนี้ จะกลายเป็น สติวินโย ในเมื่อสติตัวนี้กลายเป็นสติวินโย สามารถสติปัญญาของผู้ปฏิบัติมีสมรรถภาพดียิ่งขึ้น ท่านผู้นั้นจะไม่มีอาการหลับ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ตลอด ๒๔ ชั่วโมง สติสัมปชัญญะเป็นสายสัมพันธ์ต่อกันตลอดเวลา แม้หลับไปแล้วจะรู้สึกตัวเองนอนไม่หลับ เพราะสติไม่ขาดตอน สติตัวรู้ หรือสติตัวรู้สึกสำนึก หรือสติเป็นตัวการ ซึ่งเป็นสติวินโยนั้น มันจะคอยจดจ่ออยู่ตลอดเวลา พออะไรเข้ามาพลบมันจะนึกเหมือนงูเห่าคนเหยย้อย่างนั้น ถ้าสิ่งใดที่มันยังไม่รู้แจ้งเห็นจริง มันจะยึดเอามาแล้วพิจารณา ค้นคว้าจนรู้ความจริง ถ้ามันรู้แล้วก็สัมผัสแล้วมันนิ่ง เวลาเราจะทำงานทำการสิ่งหนึ่งสิ่งใด สติตัวนี้มันจะคล้าย ๆ ว่าตัวรู้ปรากฏอยู่ในท่ามกลางแห่งทรงออก ส่วนที่ส่งกระแสออกไปทำงาน มันก็ทำงานของมันอยู่ตลอดเวลา ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เราสามารถจะเอาพลังแห่งสมาธิไปใช้ในงานทุกประเภทได้

การทำสมาธิอันใดทำให้ท่านเบื่อต่อโลก ต่อครอบครัว มันยังไม่ถูกต้องหรอก ถ้าทำสมาธิมีสติปัญญาเห็นแจ้งชัดแล้ว ต้องสามารถเอาพลังของสมาธิไปสนับสนุนงานที่เราทำอยู่ได้ นักศึกษาก็ต้องเอาพลังแห่งสมาธิไปสนับสนุนการศึกษา เคยให้คำแนะนำแก่นักศึกษาที่กำลังเรียนอยู่ ว่าวันแต่ละวัน ๆ ไปเรียนหนังสือ วันนี้อาจารย์ท่านสอนอะไรมา พอกลับมาถึงที่พักพอเสร็จธุระแล้ว ให้วิตถลถึงวิชาที่เราเรียนมาในวันนั้น มาคิดทบทวน เป็นการทบทวนความจำ คิดไป คิดมา นึกไป นึกมา อยู่อย่างนั้นด้วยความตั้งใจ ผลปรากฏว่า ทำให้นักศึกษาทั้งหลายที่มีความสนใจปฏิบัติอย่างนี้มีสมาธิ แล้วก็ก็สามารถเรียนหนังสือเก่ง สามารถที่จะเอาสมาธิไปสนับสนุนการศึกษาและงานที่เราทำอยู่ บางท่านถึงกับเอาพลังของสมาธิ ไปช่วยสร้างเครื่องมือวิทยาศาสตร์จนมากได้ อันนี้ถ้าหากมีนักศึกษามาฟังอยู่น ลองพิจารณา ดู ลอง

ปฏิบัติดู วันหนึ่งไปเรียนอะไรมา วิตถถึงความรู้อันนั้น ถิ่นกว่าพิจารณาเป็น
การทวนความจำ

๔๕๕ อย่างพ่อบ้านแม่เรือนทั้งหลาย ถ้าท่านผู้ใดเกิดมีปัญหาคบครว้
เช่น อย่างพ่อบ้านแม่บ้านไม่ค่อยจะลงรอยกัน มีมติขัดแย้งกันอยู่ ก็ให้พยายาม
ตั้งปัญหาถามตัวเองว่า เรามีความบกพร่องอะไร ยกตัวอย่างเช่น บางครั้งท่าน
อาจจะเผลอไปเที่ยวดึกดื่นเที่ยงคืน กลับมาแม่บ้านโมโหบิ่ดหูเอา ท่านอย่าเพิ่ง
ไปโกรธ ให้ตั้งปัญหาถามตัวเองก่อนว่าเราผิดอะไร ถ้าเรามีสติยับยั้งถามตัวเอง
สักพักหนึ่ง เราจะได้ความรู้ ด้วยความรู้สึกว่าเราผิด ผิดเพราะเราไปเที่ยวดึก
เกินไป อันนี้เป็นตัวอย่างอันหนึ่งสำหรับการแก้ปัญหาคบครว้และชีวิตประจำวัน
วัน การปฏิบัติธรรมนี้ มิใช่ว่าเราต้องการความรู้ความเห็นมาคุยอวดกันให้เสียเวลา
เราต้องการธรรมะอันที่สามารถจะมาแก้ไขปัญหาวีชีวิตประจำวันได้ สามารถแก้ปัญห
หัวใจได้ สามารถแก้ไขปัญหางานการได้ สามารถใช้พลังสมาธิไปสนับสนุนกิจการ
งานที่เราทำอยู่ได้ทุกประเภท จึงจะชื่อว่าเป็นการฝึกสมาธิแล้วได้ผลคุ้มค่าแก่การเสีย
เวลา

๔๕๖ วันนี้ ได้กล่าววาระเปิดเตลิดพอเป็นข้อเตือนใจของท่านผู้ฟังทง-
หลาย ก็เห็นว่าสมควรแก่กาลเวลา ในท้ายที่สุดนี้ ด้วยอำนาจแห่งความตั้งใจ
ดีในการที่จะศึกษาธรรมะปฏิบัติ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตประจำวันของทุก
ท่านจงสำเร็จความปรารถนา ตามที่ตั้งไว้โดยทั่วกันทุกท่านเทอญ.

อารักขกรรมฐาน

แสดงธรรม ณ วัดบรมนิวาส กทม. เมื่อ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๒๖

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

ฯ ล ฯ

พุทธานุสสติ เมตตา จ

อสุภํ มรณานุสสติ

อิจฺฉิมา จตฺตารกฺขา

ภาตพฺพา จ วิปัสสนาติ

อิหฺมสฺส ธมฺมปริยาเยสฺส อตฺโธ สาธายสมฺมุนฺเตหิ สกฺกจํ โสตพฺโพติ ฯ

ณ บัดนี้ จะได้บรรยายธรรมะ อันเป็นคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ก่อนอื่น ขอแสดงความยินดี และอนุโมทนา ในความตั้งใจดีของท่านผู้จัดรายการ ซึ่งเปิดโอกาสให้อาตมาภาพได้มาแสดงธรรม เพื่อเป็นการรักษาจารีตประเพณีของพระบูรพาจารย์ของเรา พระบูรพาจารย์ของเราที่มบพบาท และมีความสำคัญ ซึ่งนำความเจริญทางปริยัติธรรมและการปฏิบัติธรรม มาสู่บัดนี้ รวมทั้งภาคอีสานทั้งหมด ได้แก่ ท่านเจ้าพระคุณอุบาลีคุณูปมาจารย์ (สิริจนฺโท จันทร์) ซึ่งวัดบรมนิวาส กับ วัดปทุมวนาราม พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงยกให้เป็นที่พักอาศัยของพระภิกษุสงฆ์ทางภาคอีสาน เพื่อจะได้มาศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรม และปฏิบัติธรรม โดยมีเจ้าพระคุณอุบาลีฯ เป็นพระเถระผู้ใหญ่เป็นพระชนนี และท่านผู้นายหลังได้รับสมณศักดิ์อยู่ในระดับสูง ถึงเป็นเจ้าคณะรองสมเด็จพระเจ้าฯ เป็นเจ้าคณะชนพรหม เมื่อก่อนนี่ยังไม่มีใครที่ได้รับสมณศักดิ์สูงส่งเหมือนอย่างพระคุณท่าน เมื่อท่านมรณภาพไปแล้ว ชาวอีสานซึ่งเป็นลูกหลาน มักจะพูดถึงท่านว่าเจ้าพระคุณในโกศ หมายถึงว่าท่านมรณภาพแล้ว ได้รับพระราชทานโกศเป็นเกียรติยศ เป็นองค์แรกของภาคอีสาน

ครั้นภายหลัง ท่านเจ้าพระคุณองค์^{๔๕} ได้ถูกศิษย์องค์สำคัญ ๒ องค์^{๔๖} คือ ท่านเจ้าพระคุณสมเด็จพระมหาวิรวัศ (ติสฺสมหาเถร) ซึ่งเป็นอดีตเจ้าอาวาสวัด^{๔๗} และเป็นสมเด็จพระองค์แรกของภาคอีสาน แล้วก็เป็นผู้บัญชาการกอง^{๔๘}แรกของคณะสงฆ์ในประเทศไทย สมัยรัฐธรรมนูญสงฆ์^{๔๙} นองคหิณ^{๕๐} และอีก^{๕๑}องค์หนึ่ง คือ พระอาจารย์เสาร์ กันตสีโล พระอาจารย์เสาร์ กันตสีโล เป็นพระเถระซึ่งสนใจในฝ่ายวิปัสสนาธุระ ดำเนินชีวิตในด้านปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานโดยตรง โดยไม่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาและการปกครอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เจ้าพระคุณพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (สิริจันทิ^{๕๒} จันทร์) นับว่าเป็นดวงประทีปแก้วของภาคอีสาน นอกจากจะนำการศึกษาทางฝ่ายปริยัติธรรม และการปฏิบัติธรรม นำความเจริญไปสู่ภาคอีสานในทางด้านศาสนศึกษาแล้ว ก็ยังได้นำหนังสือไทยไปตั้งสอนที่วัดสุปัฏนาราม จ. อุบลราชธานี เป็นแห่งแรก หลังจากนั้น ชาวไทยอีสานก็เริ่มอ่านหนังสือไทยออก และเขียนหนังสือไทยเป็น แล้วก็ได้นำกุลบุตรเข้ามาศึกษาเล่าเรียนปริยัติธรรม ในกรุงเทพมหานครมาทุกปี ๆ จนกระทั่งปรากฏว่า มีพระเถระท่าน^{๕๓}เถระทางฝ่ายอีสานมีบทบาท มีความสำคัญในวงการคณะสงฆ์หลายท่าน ตั้งแต่อดีตจนกระทั่งปัจจุบันนี้ แต่ความจริงบรรดาท่านผู้^{๕๔}พึงเทศน์ทั้งหลาย อาจจะได้ยินเพียงในสมัยท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น ว่ามีพระกรรมฐาน แต่ความจริงกรรมฐานสายอาจารย์มั่น อาจารย์เสาร์^{๕๕}นี้ มีมาก่อนแล้ว กำเนิดคณะธรรมยุต^{๕๖}ใน จ. อุบลฯ เกิดขึ้นโดยคณะกรรมฐาน โดยเจ้าพระคุณพระอริยเวที (อ่อน) ซึ่งได้ถูกสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ส่งไปประดิษฐานคณะธรรมยุต^{๕๗}ลงที่วัดศรีอุบลรัตนาราม ท่านองค์^{๕๘}ได้นำปริยัติธรรมและการปฏิบัติธรรมไปเผยแผ่ ตามแบบพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในรัชกาลที่ ๔ และเราก็เริ่มมีพระกรรมฐานตั้งแต่นั้น^{๕๙}เป็นต้นมา

ครั้นมาภายหลัง ลูกศิษย์ของเจ้าพระคุณองค์^{๖๐}นี้คือ พระอาจารย์สา^{๖๑}ชยเสโน ซึ่งเป็นเจ้าอาวาสวัดบูรพาาราม จ. อุบลราชธานี ก็เป็นผู้หนักแน่นในพระกรรมฐาน ได้ปฏิบัติกรรมฐานอยู่เงียบ ๆ โดยลำพังองค์เดียว โดยไม่ได้มี

การเผยแผ่ให้กว้างขวางออกไป แต่ครั้งนมาภายหลังนี้ ท่านเจ้าพระคุณอุปาลัฯ ได้ศึกษาการปฏิบัติกรรมฐานในสำนักของอาจารย์สีทา และเจ้าคุณพระอริยแก้ว (อ่อน) แล้วก็ได้มาศึกษาพระปริยัติธรรมในกรุงเทพมหานคร ได้ข่าวแว่ว ๆ ว่า ในตอนต้นไปพำนักอยู่ที่วัดพิชัยญาติฯ ธนบุรี แล้วภายหลังก็มีบัญชาให้มาเป็นเจ้าอาวาสวัดบรมนิวาส ได้มาจัดการศึกษาการปฏิบัติในวัดนี้ให้มีความเจริญรุ่งเรืองขึ้น ในสมัยที่ท่านเจ้าพระคุณอุปาลัฯ ยังคงมีชีวิตอยู่ ซึ่งเสี่ยงภัยภัยในการแสดงธรรม หรือการแก้ปัญหารัศมีต่าง ๆ ปรากฏว่าท่านเป็นผู้ชาญฉลาด ในการให้ความรู้ทางด้านปริยัติธรรมและปฏิบัติ เพราะฉะนั้น ในยุคหลัง ๆ นี้ ท่านเจ้าพระคุณองค์นี้ได้ลูกศิษย์ผู้ใหญ่ ๒ องค์ คือ ท่านเจ้าพระคุณสมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (ติสฺสสมฺมาเถร) ท่านองค์นี้จัดการปกครองการศึกษาทางฝ่ายปริยัติธรรม และทางฝ่ายท่านอาจารย์เสาร์ ได้จัดการเผยแผ่ทางตรงกรรมฐาน แล้วพวกเขาก็มารู้กันว่า กรรมฐานมีเพียงแค่นี้สมัยท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น แต่แท้ที่จริงมีมานานแล้ว

แต่มาสมัยท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น โดยท่านอาจารย์เสาร์ ท่านอาจารย์มั่น ได้นำคณะออกตรงๆ ไปพักแรม ตามถ้ำ ตามเหว ตามสถานที่วิเวกต่าง ๆ แล้วก็ได้สร้างวัด สำนักกรรมฐาน ขึ้นในภาคอีสานเป็นจำนวนมาก จนปรากฏมีจำนวนวัดเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนหลายร้อยวัด ในภาคอีสานในปัจจุบันนี้ ท่านเจ้าพระคุณองค์นี้ท่านได้กล่าวมานั้น ท่านปฏิบัติกรรมฐานโดยอาศัยอะไรเป็นหลัก ท่านอาศัยหลักอริยสัจธรรมฐาน ๔ ประการ ดังพุทธภาษิตที่โดยกชน เบื้องต้นว่า พุทธานุสสติ เมตตา เป็นต้น

อริยสัจธรรมฐาน คือ กรรมฐานที่พึงสงวนรักษาไว้ ข้อปฏิบัติมีอยู่ ๔ ประการ คือ

๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
๒. อสัปปะยัสมิ พิจารณาให้เห็นเป็นของอสุภะ เป็นสิ่งที่น่าเกลียดโสโครก ปฏิกูล
๓. การเจริญเมตตา

๔. มรณัสสติ การระลึกถึงความตาย

อันนี้เป็นหลักของกรรมฐาน ที่พระคุณเจ้าดังกล่าวมานั้นได้จัดเป็นหลักปฏิบัติ อันเป็นหลักปฏิบัติกรรมฐานที่มีอยู่ในคัมภีร์พระธรรม

พุทธานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ตามที่ได้ศึกษาเล่าเรียนมา หรือได้ยินได้ฟังครูบาอาจารย์ท่านแนะนำ ปราศอน หมายถึงการเจริญพุทธานุสสติ เช่น อย่างเราทำวัตรสวดมนต์ เช้า-เย็น เรากล่าวคำว่า อิติปิ โส ภควา อรหัง สมมา เป็นต้น อันเป็นการเจริญพุทธานุสสติ เป็นการเจริญพุทธานุสสติด้วยบทสวดมนต์ และอีกอย่างหนึ่ง การนึกพรรณนาคุณของพระพุทธเจ้า โดยยึดเอาพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ ๓ ประการเป็นหลัก คือ ๑. พระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสสอนด้วยพระองค์เอง คือ ร้อยสี่จรรณง ๔ คือ ทุกข สมุทัย นิโรธ มรรค แล้วสอนบุคคลอื่นให้รู้ตามด้วย อันเป็นพระปัญญาคุณ พระคุณประการที่ ๒ พระพุทธเจ้าเป็นผู้มีความบริสุทธิ์สะอาด ปราศจากกิเลส น้อยใหญ่ทั้งปวง แม้กิเลสเท่าธุลีไม่มีเหลือติดอยู่ในพระทัยของพระองค์ อันเป็นพระบริสุทธิ์คุณ เมื่อพระองค์พร้อมด้วยพระคุณทั้ง ๒ ประการ ดังที่ได้กล่าวมา พระคุณที่ ๓ คือ พระองค์เป็นผู้พระมหากรุณาธิคุณ มีพระทัยกว้างขวางเผื่อแผ่ แม้พระองค์จะบรรลุนิพพานแล้ว เสด็จวิมุตติสุขแล้ว ก็ยังไม่ทรงเห็นแก่ตัว ยังอุตสาหะหาสละความทุกข์ยากลำบาก เห็นคนส่วนน้อยของพระองค์ แสดงพระธรรมเทศนาโปรดเวไนยสัตว์ให้รู้จัก บาป บุญ คุณ โทษ ประโยชน์ และมีใช้ประโยชน์ และมีผู้ปฏิบัติตาม ได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ตามอย่างพระองค์มีจำนวนไม่น้อย อันเป็นพระมหากรุณาธิคุณ ผู้ทรงพร้อมพระคุณอันใหญ่ ๓ ประการดังกล่าวมาขอว่าเป็น พระพุทธเจ้า

บทปฏิบัติเกี่ยวกับการเจริญกรรมฐาน ด้วยการเจริญพุทธานุสสติ ตามแบบอย่างครูบาอาจารย์ท่านสั่งสอน ท่านก็ให้กำหนดรู้ลงที่จิต แล้วก็นึกบริกรรมภาวนา พุทโธ ๆ ๆ การบริกรรมภาวนา พุทโธ นี้ เป็นอุบายอย่างหนึ่ง ซึ่งหาสิ่งให้จิตของเรายึดมั่น จริงอยู่ ในบางครั้งพระพุทธเจ้าสอนธรรมะให้ปล่อยวาง ให้ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ปล่อยวางกิเลส ตัณหา มานะ ทิณฺณิ แต่อุบาย

วิธีการปฏิบัติกรรมฐานนั้น ต้องหาอะไรสักอย่างหนึ่ง ให้จิตของเราคิดอย่างเห็นวแน่นอน เช่น คำว่า พุทโธ เป็นต้น

วิธีบริกรรมภาวนา พุทโธ ท่านแนะนำให้นึก พุทโธ ไว้ที่จิต เอาจิตไว้กับ พุทโธ ด้วยความตั้งใจ ประคับประคองจิตให้นึก พุทโธ อยู่ตลอดเวลา ในขณะที่เรานึก พุทโธ ไม่ต้องไปนึกอย่างอื่น แม้แต่คิดว่าเมื่อไรจิตจะสงบ เมื่อไรจิตจะรู้ เมื่อไรจิตจะสว่าง ไม่ต้องไปนึก หน้าที่มีแต่นึก พุทโธๆ อย่างเดียว นึกจนกระทั่งจิตมันคล่องตัว คล่องขนาดไหน คล่องขนาดที่เราไม่ได้ตั้งใจ จิตของเรานึก พุทโธ เองโดยอัตโนมัติ ในเมื่อเป็นเช่นนั้น ก็แสดงว่า จิตของเราติดกับ พุทโธ อย่างเห็นวแน่นอนแล้ว ถ้าพึ่งแต่เราสามารถทำจิตให้ติดอยู่กับ พุทโธ ไม่พรากจากกัน ท่านผู้ฟังลองคิดดูซิว่า เราจะได้ประโยชน์อะไรจากการนึก พุทโธ ถ้าเราไม่มองข้ามสิ่งเล็กน้อย เราอาจจะเห็นประโยชน์ในการนึก พุทโธ จะเป็นใครก็ตาม ถ้านึก พุทโธ คำเดียวตลอดวันยังคำติดต่อกันจนไม่ขาดสาย จนไม่ว่างเว้น จิตของท่านจะไม่มีโอกาสส่งกระแสไปสร้างบาปกรรมอย่างอื่น เพราะจิตอยู่กับ พุทโธ อย่างเห็นวแน่นอนแล้ว เมื่อจิตอยู่กับ พุทโธ อย่างเห็นวแน่นอน พุทธานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า เริ่มจะได้ผล ได้ผลตรงที่เราสามารถเอา พุทโธ มาสกัดกั้นบาปที่ใจเอาไว้นั่นเมื่อเรานึก พุทโธ ไม่ขาดสาย จิตอยู่กับ พุทโธ พุทโธ อยู่กับจิตแล้ว ในเมื่อจิตของคนเรานี้ ถ้าหากจิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก แล้วเราก็เอาสิ่งนั้นเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ตลอดเวลา ความสงบของจิตนั้นจะไม่เกิดขึ้น ย่อมเป็นไปได้ อันนี้คืออุบายขั้นต้นแห่งการบริกรรมภาวนา พุทโธ หรือ พุทธานุสสติ

เมื่อมาบริกรรมภาวนา พุทโธ แล้ว เราจะสังเกตได้อย่างไรว่าจิตของเราสงบ โดยธรรมชาติของจิต ในเมื่อนึกอยู่กับสิ่งๆ เดียว นาน ๆ เข้า จิตย่อมติดอยู่กับสิ่งนั้น ในเมื่อจิตติดอยู่กับสิ่งนั้น ย่อมเกิดมีอาการสงบ ความสงบที่จะพึงปรากฏในขั้นแรกคือ ความเบากาย ความเบาใจ ถ้ากายรู้สึกวเบาๆ สบายๆ ใจก็เบาๆ สบายๆ ก็แสดงว่า จิตของเรากำลังเริ่มสงบแล้ว ต่อจาก

นั้น เมื่อเกิดมีกายเบา จิตเบา กายก็สงบ จิตก็สงบ ในเมื่อกายสงบ จิตสงบ สิ่งที่เป็นอันตรายต่อการปฏิบัติคือ นิรวรณ ๕ ก็ค่อยเบาลง พอหลังจากนั้น เมื่อจิตมีความสงบกันจริง ๆ แล้ว ปิฎิ และ ความสุข ย่อมเกิดขึ้น ในเมื่อ ปิฎิ และ ความสุข เกิดขึ้นในจิต จิตก็เพลิดเพลินอยู่กับปิฎิและความสุขนั้น ลืมทุกสิ่งทุกอย่างอันเป็นเรื่องอื่น จิตก็มุ่งตรงต่อความสงบเป็นลำดับ เริ่มต้นแต่ ขณิกสมาธิ อุปะจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ เป็นลำดับ ๆ ไป ก็แสดงว่า กายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ กายควร จิตควร กายคล่อง จิตคล่อง คือ มันคล่องตัวทุกสิ่งทุกอย่างพร้อมกันหมดทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะในขณะนี้ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่ามีความสะดวกอย่างมาก บางทีเพลินนั่งสมาธิตลอดคืนยังรุ่ง ถ้าจิตไม่ถอนจากสมาธิ อันนี้ ก็ผลที่จะพึงเกิดขึ้นในการภาวนาด้วยบริกรรมภาวนา แม้เราจะบริกรรมภาวนาอย่างอื่น เมื่อผลเกิดขึ้น ก็มีลักษณะอย่างเดียวกัน

บริกรรมภาวนานี้ ในขั้นต้น เราละทิ้งถึงบริกรรมภาวนาเรียกว่า วิตก เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับบริกรรมภาวนานั้นไม่พราดจากกัน เรียกว่า วิจาร ความดูคึดของจิตกับบริกรรมภาวนา ชิมซาบเข้ากัน แล้วก็เกิดมีความอึดอึดใจ เรียกว่า ชิต ในเมื่อจิตเกิดขึ้น สุข อันเป็นผลพลอยได้ก็ตามมา ในเมื่อจิตและสุขเป็นเครื่องเลี้ยงจิต จิตก็ย่อมดำเนินไปสู่ความสงบเรื่อยไป จนกระทั่งถึงอัปปนาสมาธิ สมาธิมีอยู่ ๓ ขั้นตอน คือ ๑. ขณิกสมาธิ ๒. อุปะจารสมาธิ ๓. อัปปนาสมาธิ ขณิกสมาธิ เราหมายเอาขั้นนี้เพียงแค่นั้น ความสงบวับแวบเพียงนิดหน่อย หรือมีแสงปรากฏขึ้นแล้วก็หายไป นั้นแสดงว่าจิตสงบนิดหน่อย อันนี้เรียกว่า ขณิกสมาธิ เมื่อจิตสงบนิ่งว่างสว่างลงไป แล้วจิตยังยังอยู่ในความสงบได้นานพอสมควร ซึ่งเป็นสิ่งเฉียด ๆ เข้าไปใกล้กับความสงบนิ่ง ความรู้สึกว่ามีลมหายใจปรากฏอยู่ ความรู้สึกว่ามีกายก็ปรากฏอยู่ แต่จิตอยู่ในลักษณะที่สงบและมีความสุขตลอดเวลา อันนี้เรียกว่า จิตอยู่ในอุปะจารสมาธิ ครั้นจิตละเอียดยิ่งเข้าไปกว่านี้ ปิฎิและความสุขหายไป แม้แต่กายซึ่งมีปรากฏอยู่ก็หายไปด้วย ทุกสิ่งทุกอย่างหายไปหมด ยังเหลือแต่จิตสงบนิ่งสว่างอยู่อย่างเดียว

และจิตอยู่เฉพาะที่จิตอย่างเดียวเท่านั้น ไม่มีอาการแห่งความรู้สึกนึกคิดใด ๆ ปรากฏขึ้น ไม่รู้เรื่องภายนอก กายก็ไม่มี ลมหายใจก็ไม่มี มีแต่จิตดวงเดียว ล้วน ๆ หนึ่งสว่างใสอยู่ อันนี้เรียกว่า จิตอยู่ในอัมปนาสมาธิ

จิตอยู่ในอัมปนาสมาธินี้ ท่านเรียกว่า จิตถึงขั้นสมถกรรมฐาน สมถกรรมฐานที่จิตอยู่ในความนิ่งสงบอย่างนี้ จิตย่อมไม่เกิดความรู้ จึงมีคำกล่าวว่า ผู้บริกรรมภาวนาพุทโธ จิตได้แต่เพียงแก่ขั้นสมถกรรมฐาน ท่านว่าอย่างนั้น อันนี้ก็เป็นคำกล่าวที่ถูกต้อง แต่ความจริงถ้าภาวนาได้สังเกตดูให้ดีแล้ว การบริกรรมภาวนาทุกอย่าง จะทำให้จิตสงบนิ่งลงเพียงแค่อุปจารสมาธิเท่านั้น ลองคิดย้อนหลังไปดูซิว่า ถ้าหากท่านผู้ใดภาวนาพุทโธ จิตสงบเป็นสมาธิได้ พอภาวนา พุทโธ ๆ ๆ ไป พอจิตมีอาการเคลิ้ม ๆ สงบลงไป สว่างขึ้นมาแล้ว คำภาวนา พุทโธ หายไปใช้ไหม เพราะฉะนั้น เราจึงตัดสินใจได้ว่า การบริกรรมภาวนาจิตสงบได้เพียงแค่อุปจารสมาธิ ไม่ถึงอัมปนาสมาธิ เพราะฉะนั้น บริกรรมภาวนาทุกอย่าง จึงทำจิตให้ถึงอัมปนาสมาธิ หรือขั้นสมถะไม่ได้ ถ้าอย่างนั้นการภาวนาพุทโธนี้จะได้อย่างไร

ครูบาอาจารย์มีคำแนะนำในตอนนั้นว่า เมื่อภาวนาพุทโธ ทำจิตให้สงบ หนึ่งสว่างลงไปแล้ว ถ้าบริกรรมภาวนาหายไป เมื่อคำบริกรรมภาวนาหายไปแล้ว ไม่ต้องนึกถึงบริกรรมภาวนาอีก ให้กำหนดรู้จิตที่สงบนิ่งสว่างอยู่เท่านั้น และถ้าในช่วงนั้นลมหายใจปรากฏ ให้ยึดเอาลมหายใจเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ดูลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เฉยอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องไปนึกคิดอะไร ความคิดว่าลมหายใจสั้นก็ไม่ต้องคิด ลมหายใจยาวก็ไม่ต้องคิด เป็นแต่เพียงรู้อยู่เฉย ๆ เราเป็นผู้หายใจ แม้ว่าทำไม่คิดว่า ลมหายใจสั้น ลมหายใจยาว เราย่อมรู้ ในเมื่อผู้ภาวนายึดเอาลมหายใจเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ หนัก ๆ เข้าลมหายใจจะเป็นสื่อนำจิตให้ดำเนินเข้าไปสู่ความสงบอย่างแน่วแน่ คือ อัมปนาสมาธิ นี้ความเป็นจริงในประสบการณ์เป็นอย่างนี้

ถ้าหากว่าผู้ภาวนา พุทโธ หรือบริกรรมภาวนา ทำที่ไรจิตมันก็ไปสงบ
 หนึ่ง ๆ อยู่เพียงแค่อัปนาสมาธิ ไม่เกิดความรู้อะไร เมื่อจิตสงบนิ่งอยู่ในอัปนา-
 สมาธิ ไม่เกิดความรู้จริง ๆ มีแต่สภาวะรู้ที่อยู่ติดอย่างเดียว แต่เราจะทำปัญญา
 ให้เกิดเมื่อไร เราพึงคอยสังเกตดูว่า จิตถอนออกมาจากอัปนาสมาธิ พอ
 ปรากฏว่ามีร่างกาย เมื่อมีร่างกายแล้ว ความคิดย่อมเกิดขึ้น ในเมื่อเกิดความคิด
 ขึ้นมาแล้ว ผู้ภาวนาไม่ควรจะปล่อยโอกาส ให้ทำสติตามรู้ความคิดนั้นไปเรื่อย ๆ
 จิตคิดอะไรขึ้นมา ก็กำหนดรู้ เพียงแต่กำหนดรู้อย่างเดียว อย่าไปช่วยมันคิด
 ความคิดนั้นจะไปคิด เรื่องบุญ เรื่องบาป เรื่องดี เรื่องชั่ว เรื่องสารพัดอะไรก็
 แล้วแต่ หน้าที่ของผู้ปฏิบัติเพียงแต่ทำสติตามรู้อย่างเดียว ในเมื่อเรามาทำสติ
 ตามรู้ความคิดที่เกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไป ก็เป็นการพิจารณาวิปัสสนากรรม-
 ฐาน เพราะความคิดเกิดขึ้นแล้ว ย่อมดับไป เกิดขึ้นแล้ว ดับไป มีปรากฏอยู่
 ในจิตตลอดเวลา ผู้ภาวนามาเอาความเกิด-ดับ ของความคิด เป็นเครื่องรู้ของ
 จิต เครื่องระลึกของสติ ในเมื่อจิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก จิตย่อมซาบซึ้ง
 และมีความรู้ความเปลี่ยนแปลงของสิ่งนั้น แต่ถ้าหากจิตของเราดูแต่เพียงแค่ว่า
 เกิด-ดับ เกิด-ดับ อยู่เฉย ๆ ไม่มีความรู้อะไรเกิดขึ้น ภูมิจิตก็อยู่ในขั้นสมถะ
 แต่ถ้าหากว่าจิตเอาความเกิด-ดับ เป็นเครื่องรู้ สติเอาความเกิด-ดับ เป็นเครื่อง
 ระลึก หนัก ๆ เข้า จิตย่อมจะรู้ความเปลี่ยนแปลงของความคิดเอง ในเมื่อ
 กำหนดหมายความเปลี่ยนแปลง อนิจจังสัญญา ความสำคัญมั่นหมายว่าไม่เที่ยง
 ย่อมเกิดขึ้นกับจิตของผู้ปฏิบัติ ในเมื่อจิตสำคัญมั่นหมายในความเปลี่ยนแปลง
 ความเปลี่ยนแปลงคือ ความไม่เที่ยง ความไม่เที่ยง คือ อนิจจัง อนิจจังก็คือ
 ความไม่เที่ยง เมื่อจิตรู้ความไม่เที่ยงของสภาวะที่เกิดขึ้นกับจิต จิตก็ย่อมก้าวขึ้น
 สูภูมิแห่งวิปัสสนา ด้วยประการฉะนี้ แต่ถ้าหากว่าเมื่อท่านทำจิตให้สงบนิ่งเป็น
 สมาธิแล้ว เมื่อสมาธิถอนออกมา ปล่อยโอกาสให้มันผ่านไปโดยไม่กำหนดรู้
 ความคิดต่อ ก็เป็นอันว่า การภาวนาจิตของท่านก็ติดอยู่เพียงแค่อสมถกรรมฐาน
 เท่านั้นเอง

สิ่งที่เป็นเครื่องหมายแห่ง ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็หมายถึง ความคิดที่เกิดขึ้นๆ อยู่ภายในจิตนั่นเอง ในเมื่อมีความคิดเกิดขึ้นๆ อยู่ภายในจิต จิตมีเครื่องรู้ โดยเอาความคิดเป็นเครื่องรู้ สติเอาความคิดเป็นเครื่องระลึก ในเมื่อเกิดมีความสำคัญนั้นหมายความว่า ไม่เที่ยงเกิดขึ้นภายในจิต จิตก็ก้าวเดินเข้าไปสู่วิปัสสนาเองโดยไม่ได้ตั้งใจ ขอให้ท่านผู้ฟังทั้งหลายพึงสังเกตด้วยประการอย่างนี้

ในเมื่อเรามาเจริญพุทธานุสสติ คือ ทำสมาธิในขั้นต้นจนคล่องตัวแล้ว เพื่อให้จิตของเรา มีสติปัญญา ปฏิบัติตนไปสู่การพิจารณาในขั้นที่ ๒ อันนี้เป็นแบบท่านเจ้าคุณพระอุบาลีฯ เป็นผู้สอน ตอนต้นเจริญพุทธานุสสติ เมื่อเจริญพุทธานุสสติคล่องตัวแล้ว ขั้นต่อไป เพื่อจะฝึกหัดจิตให้เกิดสติปัญญา ท่านให้พิจารณาอสุภกรรมฐาน หมายถึง พิจารณาอาการ ๓๒ อย่างพระภิกษุสงฆ์ทบวชในพระพุทธศาสนา ในวันแรก พระอุปัชฌาย์ท่านสอน มูลกรรมฐาน คือ กรรมฐาน ๕ ท่านนำให้ว่า เกสา โลมา นखा ทันตา ตะโจ แล้วก็ย้อนกลับมา ตะโจ ทันตา นखा โลมา เกสา แล้วก็แนะนำให้พิจารณาสิ่งทั้งหลายให้ เห็นเป็นของปฏิกูล น่าเกลียด โตโครก ไม่สวย ไม่งาม เพื่อให้จิตรู้ซึ้งลงไปถึงแก่นแห่งความเป็นจริงว่า เป็นของปฏิกูลน่าเกลียดจริงๆ เพื่อจะได้เป็นอุบายถ่ายถอนราคะ ความกำหนัดยินดี ไม่ให้เกิดขึ้นกลุ้มรมิจิตใจ เราจะได้ อยู่เย็นเป็นสุข ในพระธรรมวินัยสืบไป อันนี้เป็นการศึกษาหัดจิตให้มีความก้าวหน้าไปสู่ภูมิแห่งวิปัสสนา ถ้าหากว่าใครจะสามารถกำหนดพิจารณาไปจนครบอาการ ๓๒ ก็ได้ แต่ในขั้นนี้ ท่านสอนให้พิจารณากายทั้งปวง นี้ให้เห็นเป็นของไม่สวย ไม่งาม

ผู้ปฏิบัติต้องเจริญกรรมฐาน ๕ ก่อน เพราะกรรมฐาน ๕ นี้ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นเครื่องหมายของความสวย ความงาม และความไม่สวย ไม่งาม คนที่ผมงาม เขาก็เรียกว่า คนงาม คนที่ฟันงาม เขาเรียกว่า คนงาม คนที่เล็บงาม มีฟันงาม มีหนังงาม เขาเรียกว่า คนงาม และความงาม ๕ อย่างนี้ เป็นสิ่งที่บดหูบังตา ไม่ให้เรามองเห็น สภาพความเป็นจริงอันซ่อนเร้นอยู่

ภายใน คือ ความปฏิญญา นำเกลียด โสโครก เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้เพิก
 สิ่งงามทั้ง ๕ น้อออก เพิกออกให้มองเห็นสิ่งที่ปฏิญญาเกลียด ให้เห็นเป็นสิ่งที่
 ปฏิญญาเกลียดจริงๆ ที่นี้เราอาจจะมีกลอุบายพิจารณาอะไรหลาย ๆ อย่าง จะ
 พิจารณาในแง่ว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นของปฏิญญาเกลียดโสโครก
 ก็ได้ จะพิจารณาในแง่ว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นแต่เพียง ธาตุ ๔
 ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา หรือจะพิจารณาไปในแง่
 อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็ได้ แล้วแต่ใครจะถนัด
 อันนี้เป็นอุบายที่ฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดสติปัญญา

ในขั้นต้น เราใช้สติปัญญาอย่างธรรมดาๆ เป็นการพิจารณา จนจิต
 มันเกิดคล่องตัว ในเมื่อการพิจารณามันเกิดคล่องตัวขึ้นมาเมื่อไร จิตของเรา
 จะปฏิวัติไปสู่การพิจารณาเองโดยไม่ได้ตั้งใจ ก็แสดงว่าการพิจารณากรรมฐาน
 เริ่มจะได้ผลแล้ว ที่นี้เมื่อจิตมีการคล่องตัวในการพิจารณา พอนึกถึงผม มันก็
 พิจารณาไปเองว่าผมเป็นของปฏิญญา นำเกลียด นึกถึงขน มันก็พิจารณาไปเอง
 นึกถึงอะไร มันก็พิจารณาไปเองโดยไม่ได้ตั้งใจ เรียกว่ามันเกิดการคล่องตัว
 ขึ้นมา ในเมื่อมันเกิดการคล่องตัวขึ้นมาแล้ว การคล่องตัวนั้นแหละจะเป็นอุบาย
 ให้จิตเกิดความสงบขึ้นมาได้ ความสงบที่เกิดจากการพิจารณา ในเมื่อมีความ
 สงบเกิดขึ้น บัดดีและความสุข ก็ย่อมเกิดขึ้น เช่นเดียวกับปริกรรมภาวนา
 อย่างอื่น

ที่นี้ พอพูดมาถึงขั้นตอนแห่งการพิจารณา พระเจ้า พระสงฆ์ทั้งหลาย
 ท่านสอนกรรมฐาน ท่านก็สอนให้พิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นหลัก
 ใหญ่ ถ้าบางท่านอาจจะคิดว่า เราเอาสิ่งอื่นนอกจากหลักการที่ท่านเขียนไว้ใน
 ตำรับตำรา มาเป็นแนวทางปฏิบัติ หรือมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน จะไม่ได้หรือ
 อันนั้นขอให้ทำความเข้าใจก่อนว่า ธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอน หรือศาสนาพุทธ
 ที่พระพุทธเจ้าสอนธรรมะ คือสอนให้ผู้ที่ศึกษาปฏิบัติรู้จักธรรมชาติของความ
 เป็นจริง สิ่งที่จะแสดงกฎธรรมชาติให้เราเห็นความเป็นจริงนั้นคืออะไร สิ่งที่จะ
 แสดงให้เราเห็นความเป็นจริง คือ สภาวธรรม สภาวธรรมได้แก่ กายกับใจของ
 เรา

มาเป็นหัวข้อแห่งการพิจารณา จะเกิดความคล่องตัวเร็วขึ้น และสิ่งนั้นไม่ได้เกี่ยวกับเรื่องธรรมะนี้ จะเอามาเป็นอารมณ์กรรมฐานได้อย่างไร สิ่งนั้นแหละคือ ธรรมะฝ่ายสภาวะธรรม

เราเรียนหนังสือมาแต่เบื่องต้น พอเราเปิดตำรา ทางตำราออกมา เรามองเห็นด้วยตา ตัวหนังสือที่มองเห็นนั้น คือ รูป ที่ครูอาจารย์สอนบอกให้อ่าน เราได้ยินด้วยหู นั่นคือ เสียง ที่ท่านหัดให้เราขีดเขียนจนเป็นตัวอักษร นั่นคือการ สัมผัส ด้วยกาย เมื่อเป็นเช่นนั้น ใจก็เป็นผู้เก็บเอาความรู้ สิ่งใดที่เราสามารถกำหนดรู้ได้ด้วยใจ สิ่งนั้นเป็นสภาวะธรรม ในเมื่อสิ่งนั้นเป็นสภาวะธรรม สิ่งนั้นก็เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน เพราะเป็นสิ่งที่แสดงปรากฏการณ์ให้เราจริง เห็นจริงว่า สิ่งนั้นมีความเกิดดับไป สิ่งนั้นมีความเกิดดับไป เป็นเรื่องของธรรมดา แล้วทำไมจะเอามาเป็นอารมณ์กรรมฐานไม่ได้ เพราะฉะนั้น ไม่ว่าอะไรทั้งนั้น อย่างสมมติว่า พระสงฆ์เราบวชอยู่ในวัดนี้ ถ้าสมมติจะเป็นนักภาวนากรรมฐาน เพียงแค่ตั้งปัญหาถามตัวเองว่า เวลานเราเป็นอะไร แล้วก็หาคำตอบว่า เวลานเราเป็นพระ พระมีหน้าที่อย่างไร พระมีหน้าที่เรียนพระธรรมวินัย เรียนไปทำไม เรียนไปเพื่อปฏิบัติ ปฏิบัติไปทำไม ปฏิบัติเพื่อความรู้ ยิ่งเห็นจริง พิจารณาไปตามสติปัญญา ที่เราสามารถจะพิจารณาได้ เช่นอย่างชาวบ้านทั้งหลายที่ครองเรือน อาจจะตั้งปัญหาถามตัวเองว่า เราครองเรือนเพื่ออะไร และเราจะอยู่เป็นคฤหัสถ์เพื่ออะไร แล้วก็หาคำตอบให้ตัวเอง ตามตอบๆ ไปเรื่อย ๆ ด้วยการทำสติจดจ่อเกี่ยวกับสิ่งที่เราสนใจ นักคิดพิจารณาอยู่นั้น แล้วก็จะเป็นอุบายทำจิตให้สงบเป็นสมาธิได้เหมือนกัน

และอีกอย่างหนึ่ง นักภาวนาในสมัยปัจจุบันนี้ เท่าที่ฟัง ๆ กันดูแล้ว ภาวนาเอาเวลา บางท่านก็บอกว่าเดี๋ยวนี้นั่งได้ ๑ ชั่วโมง บางท่านก็บอกว่าได้ ๒ ชั่วโมง บางท่านก็บอกว่าได้ ๓๐ นาที ลงผลสุดท้ายเป็นการภาวนาเอาเวลานอกจากจะภาวนาเอาเวลาแล้ว ภาวนาเอาความเห็น ในเมื่อนั่งหลับตาภาวนา พอลมตามาพลบ อาจารย์ผู้สอนกรรมฐานก็มักจะถามว่า เห็นอะไรไหม ที่นั่นถ้าใครไม่รู้ไม่เห็น ไม่มีคำตอบ ก็แสดงว่า ภาวนาไม่ได้ผล จึงอยากจะขอ

ทำความเข้าใจกับท่านทั้งหลายว่า การภาวนานี้มันเป็นกิจของจิต สมาธิเป็น
เรื่องของจิตโดยตรง

การขยับ เดิน นั่ง นอน แม้เราจะ ขยับ เดิน นั่ง นอน ได้เวลา
แค่ไหนเพียงใด เป็นแต่เพียงการเปลี่ยนอิริยาบถ แต่การทำสมาธิสำคัญอยู่ที่การ
ทำจิต การกำหนดจิต การทำจิตให้รู้ ให้มีสิ่งรู้ ทำสติให้มีสิ่งระลึก จนกระทั่งจิต
ของเราสงบนิ่งลงเป็นสมาธิ แล้วประกอบด้วยองค์มี ปีติ สุข เอกัคคตา มีสติปัญญา
รู้จริง เห็นจริงในสภาวะธรรม ส่วนเวลาไม่สำคัญ เราอาจจะทำสมาธิในท่าเดิน
ท่ายืน ท่านั่ง ท่านอน หรือถ้าใครจะเก่งจริงก็ปักหัวลงกับพื้น ขาขาขึ้นฟ้า
บริกรรมภาวนาอยู่ได้ก็เชยๆ ทำได้ทั้งนั้น ที่เรานั่งขัดสมาธิ เอามือขวาทับมือ
ซ้าย ขาขวาทับขาซ้าย ตั้งกายให้ตรง อันนี้เป็นวิธีการ เป็นส่วนประกอบใน
การปฏิบัติ แต่ที่แน่ ๆ จริง ๆ ก็คือการทำจิตอย่างเดียว การทำจิตขึ้นเพื่อให้มี
สติสัมปชัญญะ มีพลังเข้มแข็งขึ้น จนกลายเป็นสติพละ ในเมื่อเรามีสติ เป็น
สติพละ สติมีกำลังก็สามารถจะประคับประคองจิตให้ดำรงอยู่ในสภาพปกติ เมื่อ
กระทบกับอารมณ์จะไม่มี ความหวนไหวง่าย หรือไม่หวนไหวเลย แต่ถ้าสติพละ
เพิ่มพลังขึ้นไปอีกกลายเป็น สตินทรีย์ สติเป็นใหญ่ในอารมณ์ทั้งปวง ในเมื่อ
จิตนึกถึงอารมณ์สิ่งใด ถ้าจิตรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งนั้น จิตจะหยุดคิด แต่ถ้าจิต
ยังไม่รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งนั้น จิตจะต้องพิจารณาในสิ่งนั้นเองโดยไม่ได้ตั้งใจ
เรียกว่า สติเป็นใหญ่ในอารมณ์ทั้งปวง

เมื่อจิตมีอาการพิจารณา จิตก็มีเครื่องรู้ สติก็มีสิ่งระลึก แล้วถ้าสติ
เพิ่มพลังยิ่งไปกว่านั้น สภาวะจิตมีการประชุมพร้อมลงเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า
อริยมรรค มรรค ๘ ประชุมลงเป็นหนึ่ง คือความเป็นหนึ่งของจิต โดยมีลักษณะ
จิตสงบนิ่ง สว่าง ไม่ไหวติง แต่มีสิ่งที่ปรากฏการณ์ขึ้นภายในจิต ให้จิตรู้อยู่
ตลอดเวลา อันนี้คือ สมาธิในอริยมรรค สมาธิในอริยมรรคนี้ สงบลงเป็น
อัปปนาสมาธิ เป็นหนึ่งเหมือนกัน แต่เมื่อจิตสงบลงเป็นหนึ่งแล้ว จิตมีเครื่อง
รู้ สติมีเครื่องระลึก แต่เป็นสภาวะที่ละเอียดสุขุมยิ่งนัก สิ่งที่ปรากฏกับจิตใน
ขณะทำอริยมรรคประชุมพร้อม แม้จิตจะรู้เห็นอะไร สักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าเห็น

ไม่มีสมมติบัญญัติ เมื่อเห็นแล้ว รู้แล้ว ก็ไม่เรียกข้อสงสัยนั้นว่าอะไร มีแต่สิ่งที่ปรากฏการณ์อยู่ภายในจิต เกิดขึ้น ดับไป เกิดขึ้น ดับไป อยู่อย่างนั้น แต่อะไรเกิด อะไรดับ จิตไม่ว่าง เพียงแต่รู้เฉย ๆ อันนี้คือสมาธิในอริยมรรค เป็นสมาธิที่มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดรอบรู้อยู่ในตัว ซึ่งต่างกับสมาธิในฌาน

สมาธิในฌาน เมื่อจิตสงบนิ่งแล้ว ก็รู้อยู่ในสิ่งเดียว ไม่มีปรากฏการณ์อันใดที่จะให้รู้ อันเป็นเครื่องส่องแสงให้เห็นพระไตรลักษณ์ คือ สงบนิ่งอยู่ในจุดเดียวเฉย ๆ อยู่อย่างนั้น เพราะฉะนั้น สมาธิในฌานเป็นสมาธิขั้นสมถะ ถ้าจิตสงบนิ่งอยู่เฉย ๆ มันก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร ซึ่งแตกต่างกับสมาธิในอริยมรรค เพราะฉะนั้น ท่านผู้ฟัง ผู้ปฏิบัติพึงสังเกตความเป็นของจิต ของตัวเอง ตามนัยดังกล่าวมาแล้ว อันนี้คือหลักการที่เจ้าพระคุณอุบาลี ฯ ได้แนะนำพร่ำสอนลูกศิษย์มา

ประการที่ ๓ การเจริญเมตตา การเจริญเมตตาเป็นกิจจำเป็นสำหรับนักปฏิบัติ เพราะการเจริญเมตตา เป็นการประกาศความเป็นมิตรต่อสิ่งทั้งปวง ท่านเจ้าพระคุณอุบาลี ฯ เวลาท่านเข้าไปรดน้ำในป่า ท่านมักจะเจริญเมตตาแล้วประกาศออกมาว่า “เรา สมณะ มาแสวงหาความสงบ มาแสวงหาความวิเวก เราไม่ได้ตั้งใจจะมายึดเอาที่ เอาทางของใคร ถ้าหากว่าท่านผู้ใดถือกรรมสิทธิ์ว่าตัวนี้ตัวนี้เป็นเจ้าของ อยู่ในสถานที่นั้น เราขออาศัยท่านบำเพ็ญสมณธรรมชั่วคราวหนึ่ง แล้วก็จะหนีไปสู่อื่น เรามาด้วยความไม่เบียดเบียนใคร” แล้วท่านก็แผ่เมตตา โดยนัยว่า “สัตว์ทั้งหลายผู้เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น จงเป็นผู้มีความสุขกายสุขใจ อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน จงมีสุขรักษาตนให้พ้นภัย และจงมีสุขรักษาตนให้พ้นภัย อย่าได้ปราศจากสมบัติที่ตนได้แล้วเกิด” ท่านจะทำอย่างนี้ เป็นกิจวัตรของท่านเป็นประจำ แม้ว่าจะไปพักอยู่ได้ร่มไม้ใหญ่ ๆ โบราณท่านถือว่า ต้นไม้ใหญ่ย่อมมีผี ภูติต้องมีพระอยู่ นี่ท่านเจ้าพระคุณอุบาลี ฯ ท่านถ้อยอย่างนี้ เพราะฉะนั้น ต้นไม้ใหญ่ต้องมีเจ้าของ รุกขเทวดาอาศัยอยู่ ก่อนที่ท่านจะเข้าไปอาศัยร่มเงา จึงประกาศขออนุญาตเจ้าของเสียก่อน เพื่อป้องกันมิให้เขาเบียดเบียนเรา และ

ประกาศให้เขารู้ว่า เรามาดี มิได้มาร้าย แล้วท่านก็อาศัยบำเพ็ญสมณธรรม อยู่ในที่นั้น ตามสมควร อันนั้นคือหลักการเจริญเมตตา แนวทางปฏิบัติของเจ้าคุณพระอุบาลี ฯ

และ ประการสุดท้าย ท่านให้เจริญมรณัสสติ คือให้ระลึกถึงความตาย คนเรานั่นตายมาตั้งแต่เกิด ตายจากเด็กมาเป็นผู้ใหญ่ ตายจากผู้ใหญ่มาเป็นคนแก่ ตายจากคนแก่ไปเป็นคนตายจริง ๆ ในเมื่อตายจริง ๆ แล้วเน่า เน่าแล้วร่างกายทั้งปวงนั้นก็ สลายตัว กลายเป็น ดิน น้ำ ลม ไฟ นั่นคือตาย อันนั้นเป็นอุบายอันหนึ่งที่เจ้าพระคุณอุบาลี ฯ ท่านสอน และอีกอย่างหนึ่งการพิจารณาความตายนี้ ท่านถือว่าเป็นเทวทูต กอຍกระตุ้นเตือนจิตใจของตนเองไม่ให้เกิดความประมาท การระลึกถึงความตาย เป็นอุบายไม่ให้เกิดความประมาท และเป็นอุบายให้รู้จริงเห็นจริง เพื่อให้จิตของเราเนี่ย ยอมรับสภาพความเป็นจริงว่าเราจะต้องตาย ในเมื่อจิตยอมรับสภาพความเป็นจริงว่า เราจะต้องตายจริง ๆ แล้ว เมื่อยังจะเกิดความตายขึ้นมาจริง ๆ เราจะไม่เกิดความหวาดกลัวต่อความตาย ในเมื่อความรู้นี้เห็นว่าเราจะต้องตายจริง ๆ แล้ว ความรู้สึกของผู้ปฏิบัติจะเกิดขึ้นอย่างหนึ่ง ว่าก่อนที่จะตายนี้ เราควรจะได้อะไรดี ๆ ติดตัวไปก่อน ถ้าหากไม่สำเร็จ มรรค ผล นิพพาน อย่างน้อยก็จะมีบุญกุศลพอที่จะขนสู่สวรรค์ ก็เป็นที่พอใจแล้ว

เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอน ให้ระลึกถึงความตาย เพื่อกระตุ้นเตือนให้ผู้ปฏิบัติไม่เกิดความประมาท ในการที่จะปฏิบัติธรรมต่อไป นั่นคือหลักการที่เจ้าพระคุณอุบาลี ฯ ได้นำมาสอนลูกศิษย์ลูกหาสืบ ๆ มา ส่วนข้อความพิสดาร หรือความละเอียดในเรื่องปัญหาต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายได้โปรดค้นตำราอ่านหนังสือ หรือศึกษาตามครูอาจารย์ต่าง ๆ

และขอให้คำแนะนำว่า การปฏิบัติธรรม การปฏิบัติกรรมฐาน เราปฏิบัติเพื่อทำจิตของเราให้มีสมาธิ ให้มีสติปัญญา รู้จริง เห็นจริง ในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เพื่อให้จิตของเราเป็นอิสระ มีอำนาจเห็นอารมณ์ทั้งปวง เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมนี้ จึงไม่จำเป็นจะต้องไปอาศัยพลังจิตของใครมาช่วย

จิตของเรา และไม่จำเป็นจะต้องไปอัญเชิญเอาอำนาจบนฟ้า บนสวรรค์มาช่วยให้เราปฏิบัติ เห็นผลง่าย ๆ บางท่านก็ ถามว่า ทำอย่างไรปฏิบัติธรรมจึงจะเห็นผล ได้ผลเร็ว คำตอบก็คือว่า ตั้งใจทำจริงๆ ถ้าหากว่าท่านจะเป็นนักภาวนาจริงๆ วันหนึ่ง ๆ ให้ท่านตั้งใจไว้ว่า ฉันจะนั่งสมาธิวันละ ๔ ครั้ง แต่แต่ละครั้งจะนั่งให้ได้ครั้งละ ๑ ชั่วโมง เอากันวันละ ๔ ชั่วโมงเท่านั้น วันหนึ่งมี ๒๔ ชั่วโมง เราสละเวลามานั่งภาวนาทำสมาธิสัก ๔ ชั่วโมง ต่อวัน รับรองว่าจิตของท่านต้องสงบเป็นสมาธิ และก็ได้อริยธรรม เห็นธรรมตามความสามารถ

ได้กล่าวธรรมะพอเป็นเครื่องเตือนใจของบรรดาท่านผู้ฟังทั้งหลาย ก็เห็นว่าพอสมควรแก่กาลเวลา จึงขอยุติไว้ด้วยประการฉะนี้.

ตอบปัญหาธรรมะ

โดย

พระชินวงศาจารย์

(หลวงปู่พุทธ ฐานิโย)

สมาธิภาวนา

ฉ. เรายังไม่ได้ทำสมาธิภาวนานอนหลับแล้วไม่ค่อยฝัน แต่เมื่อฝึกหัดทำสมาธิภาวนาแล้ว นอนหลับแล้วมักจะฝัน เพราะเหตุใด

ค. การภาวนาเป็นอุบายที่ทำให้จิตเกิดมีสมาธิ โดยปกติผู้ภาวนาจะเป็นปริกรรมภาวนาที่ตาม หรือพิจารณาอะไรก็ตาม หรือดูลมหายใจก็ตาม มันเป็นอุบายให้จิตเกิดมีสมาธิ วาระแรกของความเกิดมีสมาธิแห่งจิตนั้น คือ การนอนหลับ เช่น อย่างเราภาวนาแล้วมันมีอาการเคลิ้มๆ ลงไป เหมือนจะนอนหลับ แล้วก็เกิดเป็นความหลับขึ้นมา เมื่อหลับลงไปแล้วมันหลับไม่สนิท จิตกลับตื่นเป็นสมาธิอ่อนๆ ในเมื่อจิตมีสมาธิอ่อนๆ จิตมีลักษณะครึ่งหลับครึ่งตื่น แล้วก็มีความรู้สึกว่ามีแสงสว่างเรืองๆ จิตส่งกระแสออกไปข้างนอก จึงเกิดนิมิตฝันขึ้นมา อันนั้นมันเกิดสืบเนื่องมาจากการฝึกปฏิบัติสมาธิในขั้นต้นๆ เพราะในตอนนั้นสติสัมปชัญญะ ยังไม่มีพลังเพียงพอที่จะประคับประคองจิต ให้อยู่ในสถานะที่เป็นสมาธิอย่างแน่วแน่ได้ เพราะเมื่อหลับลงไปแล้ว ความรู้สึกมันรู้สึกลอยๆ คว้าๆ ไป จะว่าหลับก็ไม่ใช่ จะว่าตื่นก็ไม่ใช่ มันอยู่ครึ่งหลับครึ่งตื่น แล้วก็ทำให้เกิดฝัน

ฉ. การฝึกสมาธิจำเป็นต้องนั่งขัดสมาธิอย่างเดียวหรือไม่

ค. ไม่จำเป็น นอกจากเราจะทำเป็นพิธีการเคารพต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ช่วงขณะหนึ่งเท่านั้น

ฉ. ถ้าเราอนสมาธิก่อนจะหลับ โดยทำให้เราหลับง่ายเข้า ถือเป็นสมาธิหรือไม่

ค. ถือเป็นสมาธิเหมือนกัน อันนี้ดีที่สุด ถ้าฝึกทำสมาธิเวลานอน ถ้านอนหลับลงไปแล้ว จิตเกิดเป็นสมาธิเวลานอน สุขภาพร่างกาย สุขภาพจิต จะดีมาก

ถ. ขณะนั่งสมาธิ มีภาพเหตุการณ์เกิดขึ้น จะทราบได้อย่างไร ว่าสิ่งนั้น ภาพนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริง หรือนึกคิดขึ้นเอง เช่น ครึ่งหนึ่ง ขณะนั่งสมาธิ มีคน รุกข์ที่ตายไปแล้วมาปรากฏ ทั้ง ๆ ที่ไม่เคยนึกถึงเขามาก่อน อยากทราบว่า ภาพนั้น เป็นจริงหรือไม่ ถ้าจริง เกิดขึ้นได้อย่างไร

ด. ภาพนั้นเป็นทั้งจริง และไม่จริง ถ้าหากว่านิมิตนั้น ในเมื่อเกิดขึ้น แล้ว เหตุการณ์ที่มันเกิดขึ้นจริง ก็เป็นเรื่องความจริง แต่ถ้านิมิตนั้นเกิดขึ้น แล้วไม่จริง ก็ไม่จริง อันที่สุดแต่จิตใจของเราจะปรุงเป็นมโนภาพขึ้นมา ถ้าหากว่า จิตของเรามีความมั่นคงเพียงพอ มีสติสัมปชัญญะเพียงพอ นิมิตที่เกิดขึ้นนั้น มันก็เป็นความจริง แต่ส่วนมากภาพนิมิตในขั้นต้น ๆ นั้น มันจะเกิดขึ้น ในระยะที่เราบริกรรมภาวนา แล้วรู้สึกว่ามีจิตมันเคลิ้ม ๆ เกิดสว่าง จิตมันลอย เคว้งคว้าง สติสัมปชัญญะยังไม่สมบูรณ์เพียงพอ กระแสจิตส่งออกไปข้างนอก แล้วก็เกิดภาพนิมิตต่าง ๆ ขึ้นมา อันนั้นให้ทำความเข้าใจว่า เป็นมโนภาพเอาไว้ ก่อน อย่าเพิ่งสำคัญมั่นหมายว่าเป็นความจริง ถือว่าเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นอารมณ์อันหนึ่ง เราอาจจะกำหนดรภาพนิมิตอันนั้น เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ แล้วภาพนิมิตนั้นอาจจะแสดงให้เห็น เราอยู่ในแง่กรรมฐาน ได้แก่สกุกรรมฐาน เป็นต้น ก็ได้

ด. การปฏิบัติใช้คำภาวนาว่า พุทโธ จะใช้พร้อมกับการเพ่งกลืน เช่น สี่เขียว เป็นต้น ได้หรือไม่

ด. อันนั้นแล้วแต่ความถนัด หรือความคล่องตัวของท่านผู้ใด การภาวนาเป็นการนึกถึงคำพูดคำหนึ่ง คือ พุทโธ แต่การมองสี่เขียว เพ่งสี่เขียว เป็นเรื่องของตา เป็นเรื่องของสายตา จะใช้พร้อมกันกับ พุทโธ ๆ ไปด้วยก็ได้ ไม่ขัดข้อง แต่ว่าถ้าจะภาวนาพุทโธแล้ว ลมหายใจควรจะคู่กับ พุทโธ เป็นเหมาะที่สุด เพราะว่าเมื่อภาวนา พุท พร้อมลมเข้า โธ พร้อมลมออก โดยปกติก็ภาวนาเมื่อจิตสงบลงไปบ้างแล้ว คำภาวนาจะหายไป เมื่อคำภาวนาหายไปแล้ว จิตจะไปยึดลมหายใจเป็นเครื่องรู้ จะได้ตามลมเข้าไปสู่ความสงบอย่างละเอียดหนึ่ง จนถึงอุปนาสมาธิ จะใช้ลมหายใจพร้อมกับนึกกำหนดอานาปานุส-

สติ ก็ได้ ลมปราณ คือ ลมหายใจ อานาปานุสสติ ก็คือ ลมหายใจ เป็นอันเดียวกัน

ก. เมื่อจิตติดอยู่แต่ และความสุข มีอยู่บ่อย ๆ ครั้ง จนไม่อยากจะถอนออกจากสมาธิ จะมีอุบายแก้ไข ได้อย่างไร

ค. ในขณะนี้ ยังไม่ต้องการอยากจะให้ให้อุบายแก้ไข เพราะจิตที่มึบตึ และความสุข ตามที่ท่านว่า ยังไม่มั่นคงเพียงพอ ให้พยายามฝึกให้มึบตึ มีความสุข ให้มันอยู่ในขั้นที่เรียกว่า ได้ฌานสมาบัติ อันนี้เป็นความรู้สึกสัมผัสเพียงนิดหน่อย อยากจะเปลี่ยนอะไรทำนองนี้ ดำเนินให้จิตมีความสงบ มีมึบตึ มีความสุขบ่อย ๆ เข้า มันจะได้เกิดมีความชำนาญในการเข้าออกสมาธิ แล้วถ้าจะอยากให้จิตมีสภาพเปลี่ยนแปลง ให้คอยจ้องเวลาจิตถอนออกจากสมาธิ ในเมื่อหมดสติ หมดความสุขในสมาธิแล้ว เกิดความคิดขึ้นมา ทำสติตามรู้ความคิดนั้น หรือจะหาอะไรมาพิจารณาก็ได้ เพื่อเป็นการฝึกจิตให้รู้จักการพิจารณา

ก. เวลานั้นสมาธิ หรือเดินจงกรม จะลงสู่ความสงบแล้วมันมีมึตเสียงดังมาก เช่น ดังเปรี้ยง เหมือนฟ้าผ่า หรือเสียงก้องมา แต่ก็มีสติรู้ ไม่ตกใจ ถ้าเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นอีกจะปฏิบัติอย่างไร

ค. ถ้าเหตุการณ์อย่างนั้นเกิดขึ้น ขอให้ถือว่าสิ่งนั้นคือเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ จะเป็นสี แสง เสียง หรือรูปนิมิตอะไรต่าง ๆ ก็ตาม ให้ถือว่าเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ประคองจิตทำสติไว้ให้ดี แล้วผลดีจะเกิดขึ้น อย่าไปตกใจ หรือไปแปลกใจกับสิ่งเหล่านั้น

ก. เวลานั้นสมาธิ ก็ใช้คาบบริกรรมคือ สมณะตลอด แต่เวลาเดินจงกรมใช้พิจารณากายที่เดิน กำหนดสติกับการเดิน ทั้งสองควบคู่กันไป จะสมควรหรือไม่

ค. อันสมควร แล้วแต่อุบายของท่านผู้ใด บางทีถ้าหากว่าจิตมันต้องการบริกรรมภาวนา ก็บริกรรม ถ้าต้องการจะกำหนดรู้อิริยาบถ ก็กำหนดรู้อิริยาบถ ถ้ามันจะต้องการนึกคิดพิจารณา ก็ให้มันนึกคิดพิจารณา อย่าไปขัด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บางทีมันอาจจะสงบขึ้นมาโดยไม่ได้ตั้งใจ อย่าไปฝืน บางที

มันอาจจะเกิดความรู้สึกขึ้นมา โดยไม่ได้ตั้งใจจะให้เกิดความรู้สึก ก็อย่าไปฝืน ปล่อยให้มันให้มันเป็นไปตามธรรมชาติของมัน หน้าที่ของเราแค่ทำสติกำหนดตามรู้เท่านั้น

ถ. เมื่อทำสมาธิแล้ว จิตไม่ค่อยสงบ มักจะน้อยใจว่าตนเองว่า ไม่มีวาสนา
บารมี

ต. อย่าไปคิดอย่างนั้นซิ ในเมื่อจิตไม่สงบก็ทำเรื่อยไป ทำสติรู้และพิจารณาว่ามันไม่สงบเพราะอะไร ค่อยแก้ไข และพากเพียรพยายามทำให้มากขึ้น เข้า เดียวมันก็จะเกิดความรู้สึกสงบขึ้นมาเอง

ด. ทำสมาธิภาวนานั้น ที่เราภาวนา พุทฺโธ นั้น จะต้องเอาจิตไปกำหนดไว้ที่ไหน เช่น ไว้ที่คำว่า พุทฺโธ หรือทำจิตรู้ไว้ตรงหน้าเฉย ๆ หรือตามลมหายใจ

ด. พุทฺโธ แปลว่า ผู้รู้ พุทฺโธ แปลว่า ผู้ตื่น พุทฺโธ แปลว่า ผู้เบิกบาน การภาวนาพุทฺโธ เอาใจไปไว้กับคำว่า พุทฺโธ พุทฺโธ พุทฺโธ นั้นเป็นอารมณ์เครื่องรู้ของจิต เป็นคำพูดคำหนึ่ง แต่ถ้าเราเอาตัวรู้สึกสำนึกไปไว้ที่พุทฺโธ แปลว่า เอาพุทฺโธไปไว้กับคำว่า พุทฺโธ ที่นเวลาเราภาวนาพุทฺโธ จะเอาจิตไปไว้ที่ไหนก็ได้ เช่น จะไม่เอาไว้ หรือจะเอาไว้ ไม่ตั้งใจเอาไว้ที่ไหนเราก็กำหนดรู้ลงที่จิต ความรู้สึกอยู่ที่ไหน จิตก็อยู่ที่นั่น ความรู้สึก ภาวธรรม คือ พุทฺธะ ผู้รู้ แล้วจะเอาคำว่าพุทฺโธ ไปไว้กับภาวธรรมผู้รู้ พร้อมกับนึกพุทฺโธ ๆ ๆ คำว่า พุทฺโธ ไม่ใช่ผู้รู้ เป็นแต่เพียงอารมณ์ของผู้รู้ การทำสติให้รู้อยู่กับพุทฺโธ การทำสตินั้นคือตัวผู้รู้ แล้วเอาตัวผู้รู้มานึกถึงคำพูดว่า พุทฺโธ เอาพุทฺโธ ไว้ที่จิต เอาจิตไว้ที่พุทฺโธ บางท่านก็บอกว่า เอาจิตไว้ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก พุทฺโธ พร้อมกับลมเข้า โธ พร้อมกับลมออก บางท่านก็สอนให้กำหนดรู้ที่ปลายจมูก ตรงที่ลมผ่านเข้า ผ่านออก แล้วก็นึก พุทฺโธ ๆ ๆ ไปเรื่อย อันนี้แล้วแต่ความเหมาะสมกับจริตของท่านผู้ใด ถ้าหากว่าการกำหนดบริกรรมภาวนาพุทฺโธ ถ้าเรากำหนด พุทฺโธ พร้อมกับลมเข้า โธ พร้อมกับลมออก จังหวะมันยังห่างอยู่ จิตยังส่งกระแสไปทางอื่นได้ ก็ปล่อยลมหายใจเสีย แล้วนึก พุทฺโธ ๆ ๆ ให้มันเร็วเข้า อย่าให้มีช่องว่าง จะเอาไว้ที่ไหนก็ได้

ไปเกิดอะใจหรือทักท้วงขึ้นมา สมาธิจะถอน เมื่อสมาธิถอนแล้วนิมิตหายไป ถ้าใครสามารถประคองจิตให้อยู่ในสภาพปกติ นิมิตนั้นจะอยู่ให้เราดูได้นาน และนิมิตนั้นจะเป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ เป็นฐานที่ตั้งของสติ บางทีนิมิตนั้นอาจจะแสดงอสุภกรรมฐาน หรือแสดงความตาย ถ้าแสดงอสุภกรรมฐานให้เราดู เช่น ล้มตายลงไป เน่าเปื่อย ผุพัง ก็ได้ดูอสุภกรรมฐาน ได้มรณัสสติ ถ้าจิตของท่านผู้นั้นสำคัญมั่นหมายในพระไตรลักษณ์ ภาพนิมิตนั้นก็ไม่เที่ยง ปรากฏขึ้นมาแล้วมันก็ล้มตายไป ตายไปแล้วก็เปลี่ยนแปลงเป็นเน่าเปื่อย ผุพัง สลายตัวไป เสร็จแล้วก็ได้วิปัสสนากรรมฐาน

เพราะฉะนั้น ในเมื่อภavanaเกิดนิมิตขึ้นมาแล้ว อย่าไปดีใจ เสียใจ กับนิมิตนั้น ให้ประคองจิตให้รู้อยู่เฉย ๆ ธรรมชาติของนิมิต เมื่อมันเกิดขึ้นแล้วย่อมมีการเปลี่ยนแปลง ในเมื่อมันมีการเปลี่ยนแปลง ก็ทำให้เรา รู้ ทำให้รู้ว่าแม้นิมิตนั้นมันก็ไม่เที่ยง หรือเพียงแค่มันเกิดขึ้นแล้วหายไป เกิดขึ้นแล้วมันหายไป มันก็ไปตรงกับคำว่า เกิด-ดับ เกิด-ดับ ที่เรากำหนดรู้กันอยู่ในจิต ความเกิด-ดับ ความคิดมันเกิดขึ้น ความคิดมันดับไป ก็คือ การเกิดดับ นิมิตเกิดขึ้น นิมิตดับไป ก็คือความเกิดดับ สุขมันเกิดขึ้น สุขมันดับไป ก็คือความเกิดดับ ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ดับไป ก็คือความเกิดดับ เมื่อเรามีสติ กำหนดรู้ความเป็นของมันอยู่อย่างนั้น เราจะได้สติปัญญาเกิดขึ้น แล้วอาจจะเกิดปัญญา รู้อริยัจจ์ ทุกขัง อนัตตา ขึ้นมาได้

๑. ภavanaไปจิตเบื่อน่ายจะทำอย่างไร จิตเศร้าหมองจะทำอย่างไร

๓. ความเบื่อ เป็นอาการของกิเลส ในเมื่อมันเกิดเบื่อ พิจารณาความเบื่อ เอาความเบื่อเป็นอารมณ์ ถามตัวเองว่า ทำไมมันจึงเบื่อ เมื่อได้คำตอบมาแล้ว ถามต่อไปอีกว่า ทำไม ๆ ๆ เพราะอะไร ๆ ๆ ไล่มันไป จนมันจวนจวน เอาความเบื่อเป็นอารมณ์ เอาความเบื่อเป็นเครื่องรู้ เราก็พิจารณาหาเหตุผลความเบื่อให้ได้ การพิจารณาเช่นนี้ก็คือ การพิจารณาวิปัสสนากรรมฐาน

จิตเศร้าหมองก็พยายาม ภาวนาให้มาก ๆ พิจารณาให้มาก ๆ ในเมื่อจิตมันรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว มันจะหายเบื่อ และจะหายเศร้าหมอง

ถ. จิตมันมองเห็นกายเป็นสิ่งที่น่ากลัว เพราะมันเกิดทุกข์ แล้วก็เบื่อ มันมองเห็นกาย เป็นของสกปรก จิตมันรังเกียจ มันเกิดเบื่อ จะทำอย่างไร

ค. อันนี้เป็นอาการของกิเลส ถ้ามันเกิดอาการอย่างนั้นขึ้นมาแล้ว เราขาดสติ ไปถือเอาความเบื่อเป็นเรื่องที่จะมาทำให้จิตของเราวิหิงสา หรือเศร้าหมอง ก็เรียกว่า เราขาดสติ ขาดปัญญา เมื่อเหตุการณ์อย่างนั้นเกิดขึ้นมา ต้อง พิจารณาจนกว่ามันจะหายเบื่อหน่าย หายเศร้าหมอง

ด. ขอให้ช่วยสอนวิธีทำสมาธิเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน (พระนวกะ)

ค. การทำสมาธิเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน เฉพาะพระนวกะภิกษุที่เราจะยึดเป็นหลักที่แน่นอน วันหนึ่ง ๆ ท่านฉันขึ้นมา ก็มีความรู้สึก ให้ท่านถามปัญหาตัวเองว่า เราเป็นอะไร แล้วก็ตอบตัวเองว่า เราเป็นนักบวช ถามต่ออีกว่า บวชมาทำไม ตอบว่า บวชมาเพื่อศึกษาธรรมวินัย ถามต่อว่าศึกษาธรรมวินัยไปทำไม ตอบว่า ศึกษาไปเป็นข้อปฏิบัติ ถามอีก ปฏิบัติเพื่ออะไร นี่ก็พิจารณาทบทวนอยู่อย่างนี้ โดยไม่ต้องไปภาวนาพุทโธ ๆ ๆ หรือพิจารณา ผมนั้น เล็บ ฟัน หนัง อะไรก็ได้ เอาหน้าที่ของตัวเอง ความเป็นของตัวเอง ที่เป็นอย่างนี้เป็นปัจจุบันมาเป็นปัญหาเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน โดยนี้ก็อยู่เสมอมานานเราเป็นอะไร แล้วก็ตอบปัญหาของตัวเองเป็นเปลาะ ๆ ไป ด้วยความมีสติสัมปชัญญะ โดยในทำนองนี้ ถ้าหากว่าท่านนั่งหลับตา แล้วก็ตั้งถามปัญหาตัวเองว่าเราเป็นอะไร เราเป็นพระนวกะ พระนวกะคืออะไร คือพระผู้บวชใหม่ เราบวชมาทำไม บวชมาเพื่อศึกษาธรรมวินัย ธรรมวินัยที่จะต้องศึกษามืออะไรบ้าง และเพื่ออะไร ถามปัญหาตัวเองไปเรื่อย ๆ แล้วก็จะสามารถทำจิตสงบเหมือนกัน และอีกอย่างหนึ่ง ถ้าหากว่าท่านไม่ได้นั่งอย่างนี้ ท่านจะถือโอกาสเอาวิชาความรู้ที่ท่านเรียนมา ที่ท่านได้ปริยญามาแล้ว เอามาวิตรกเป็นหัวข้อ พิจารณาถามตัวเองไปเป็นเปลาะ ๆ ท่านคิดถึงอะไร ทำความคิดให้มันชัด ๆ ทำสติให้มันรู้ชัด ๆ อย่าทำด้วยความไม่มีสติ สิ่งใดที่ทำด้วยความมีสติ คิดด้วยความ

มีสติ สิ่งนั้นคือการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรมนี้ เพื่อความมีสติ ในเมื่อการมีสติเพราะการค้นคิดพิจารณา เกี่ยวกับวิชาความรู้และงานการที่เราทำอยู่ หรือสิ่งที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบัน สมารถเกิดขึ้นแล้วสามารถที่จะเอาไปสนับสนุนวิชาความรู้และงานการที่เราทำอยู่ได้ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ทำสติอันเดียว แม้แต่ชาวบ้านซึ่งเป็นแม่บ้านหรือแม่ครัว เป็นแต่เพียงตั้งปัญหาถามขึ้นมาว่า วันนี้เราจะทำกับข้าวอะไร เราจะทำแกงเผ็ด ส่วนประกอบของแกงเผ็ดมีอะไรบ้าง แล้ววิธีทำ จะทำอย่างไร นี่ก็ค้นคิดพิจารณาจนเวียนกลับไปกลับมาอย่างนั้น มันก็เป็นอารมณ์ของการปฏิบัติกรรมฐานได้ เราทำอะไรอยู่ ทำสติกับสิ่งนั้น เราคิดอะไรอยู่ ทำสติกับสิ่งนั้น เราพูดอะไรอยู่ ก็สติกับสิ่งนั้น ในเมื่อสติกับการทำ การพูด การจา ความคิดของเรามันตามทันกัน สมารถเกิดขึ้นและขอเตือนไว้อีกอย่างหนึ่งว่า นักขับรถทั้งหลาย เมื่อท่านจับพวงมาลัยสตาร์ทเครื่องยนต์แล้ว ท่านอย่าไปภาวนาพุทโธ ให้ทำสติอยู่กับการขับรถ ถ้าไปภาวนา พุทโธ แล้ว พุทโธกับเรื่องการขับรถ มันไม่มีความสัมพันธ์กัน ตัวอย่างที่เคยประสบมาเมื่อเร็ว ๆ นี้ เมื่อวันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๒๖ นี้ ไปแสดงธรรมที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หลวงพ่อไปเทศน์ว่า การปฏิบัติสมาธินี้ กระทำสติให้มันมีความสัมพันธ์กับงานที่เราทำอยู่ในปัจจุบัน แล้วก็บอกว่า ยกตัวอย่าง เช่น เวลาท่านขับรถ ท่านไปภาวนา พุทโธ เมื่อจิตสงบแล้ว จิตจะไปติดกับ พุทโธ จะทงหน้าท่การขับรถ ไม่มีความสนใจ แล้วท่านจะขับรถไปอย่างไม่มีจุดหมายปลายทาง ดีไม่ดีจะขับรถไปชนเขา พอพูดจบมีอาจารย์ท่านหนึ่งบอกว่า หนูก็เจอมาแล้ว พอขับรถภาวนาพุทโธ ๆ ๆ แล้วจิตมันก็สงบ มันก็ไม่อยู่กับการขับรถ แล้วเราก็ขับรถไปจนกระทั่งสุดถนน จึงได้สติว่าเราทำผิดพลาดแล้ว เขาบอกว่า ดีที่ว่าในช่วงนั้นไม่ค่อยมีรถสวน ไม่อย่างนั้นเกิดชนกันตาย อันนี้แสดงว่าสมาธิกับงานที่ทำอยู่มันไม่มีความสัมพันธ์กัน เราจะ บริกรรมภาวนาอย่างอื่น หรือนึกอย่างหนึ่งได้ เฉพาะเวลาที่เรตั้งใจปฏิบัติโดยตรง โดยไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งใด แต่เมื่อเวลาเราทำงาน เราก็อ่สติไปอยู่กับงาน เวลาเราพูด เราสติไปอยู่กับพูด เวลาเราคิดเราสติไปไว้กับการคิด ทำอะไรไม่มีสติตลอดเวลา อันนี้

คือการฝึกจิตให้มีสติ ที่เราปฏิบัตินี้ ไม่ใช่เราจะปฏิบัติเอาศีล ปฏิบัติเอาสมาธิ ปฏิบัติเอาปัญญา แต่เราจำเป็นจะต้องสร้าง ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เกิดมีพลังขึ้น จนสามารถรวมพลังลงเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า สติวินโย เมื่อเราสามารถทำศีล สมาธิ ปัญญา ให้รวมลงเป็นหนึ่งกลายเป็นสติวินโย มีสติเป็นผู้นำ สติตัวนี้จะคอย ระวัง ควบคุม ประคับประคอง คอยจูงดูสิ่งที่เราทำ พูด คิด หรือ ยืน เดิน นอน นั่ง ตลอดทุกอิริยาบถไม่มีความพลั้งเผลอ เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตของเราที่ฟุ้ง ฟัน จากความกังวลหลาย ๆ อย่าง ในที่สุดจะพ้นจากกิเลส แก่นของพระธรรมวินัย ก็อะไร แก่นของพระธรรมวินัย คือ วิมุตติ เราปฏิบัติเอา วิมุตติ คือ ความหลุดพ้น จากกิเลส จนบรรลุพระนิพพาน

๑. เมื่อออกจากสมาธิแล้ว มีอาการเมื่อยล้ามากนั้น ถือว่าถูกต้อง หรือไม่

๒. องค์ประกอบของการทำสมาธินี้ ในเมื่อสมาธิเกิดขึ้นเท่านั้นแหละ กายก็เบา จิตก็เบา ถ้าสมาธิอันใด ถ้าเรานั่งสมาธิตลอดคืนยันรุ่ง ตลอดวัน ยันค่ำ ในเมื่อออกจากสมาธิมาแล้วเมื่อย ยิ่งกับวิ่งมาตั้งหลายกิโล ๆ นั้น นั้นใช้ ไม่ได้ ออกจากสมาธิแล้ว ต้องเบา

๓. การฝึกสมาธิต้องการสถานที่เช่นใด จึงจะทำให้ได้ผลอย่างรวดเร็ว

๔. อาตมาถือคติว่า ถ้าใครสามารถภาวนาให้จิตเป็นสมาธิรู้ธรรม เห็นธรรม อยู่ในบ้านของตัวเอง จะมีพระปฏิบัติอยู่ในบ้านทุกวัน ถ้าใคร ภาวนาให้จิตสงบได้ ธรรม เห็นธรรมได้ ภายในบ้าน จะมีคุณค่ายิ่งกว่านิมนต์พระ ไปสวดมนต์ตบหมั่น ๆ องค์ แนะนำให้เขาทำอย่างนั้น เพื่อแก้ปัญหาว่าไม่มีเวลาจะไป วัด จึงอยากจะให้ทุกท่านสร้างวัดขึ้นในห้องนอนตัวเอง ที่บางคนคัดค้านว่า ท่านไปสอนคนให้ทำอย่างนั้น เมื่อเขาได้รับความสบายในบ้านแล้ว เขาไม่มา ทำบุญกับท่าน ท่านจะไม่อดหรือ อาตมาบอกว่าไม่มีทาง ยิ่งจะมากขึ้นกว่าเก่า

๕. วิธีเริ่มทำสมาธิ ทำอย่างไร และควรทำสมาธิเมื่อไร

๖. หลังจากไหว้พระสวดมนต์เสร็จก็แผ่เมตตา การแผ่เมตตาที่เรา จะนึกว่า สัตว์ที่มีชีวิตทั้งเป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันหมด ทั้งสิ้น จึงเป็นผู้มีสุขกายสุขใจเออะ แค่นี้ก็เป็นการแผ่เมตตาแล้ว พอหลังจาก

นั่นก็นึกในใจว่า พุทฺโธ ธัมโม สังโฆ ๆ ๆ แล้วก็กำหนดรู้ลงทั้งจิต นึกในใจว่า พุทฺโธ ๆ ๆ เรื่อยไปอยู่ในจิตนั้นแหละ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พุด คิด นึก พุทฺโธ ได้ตลอดเวลา ส่วนเรื่องสวดมนต์นั้น เราจะสวดได้เพียงไร แลไหนไม่สำคัญ แม้จะได้แต่เพียง นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ จบอยู่แค่นั้น ก็สวดอยู่แค่นั้นแหละ แล้วก็ สวดด้วยความมั่นใจ เป็นอุบายสำหรับอบรมจิตใจ อุบายกระตุ้นความรู้สึกให้มีความตั้งมั่นลงในคุณความดี ๔๕ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ก็คือ คุณธรรม อย่าไปน้อยออกน้อยใจ ผู้ที่ท่องสวดมนต์ไม่ได้มากอย่าไปน้อยใจ ถ้าจำอะไรไม่ได้ก็จำพุทฺโธ ๆ ๆ หรือ ยมหนอ พองหนอ เพียงคำเดียวเท่านั้นก็ได้ แม้แต่การพิจารณาธรรมะก็เหมือนกัน เช่น อย่างพิจารณาอาการ ๓๒ นี้ ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องได้มันครบหมดทุกอาการ ก็เพียงดูกระดูกหัวแม่มืออันเดียวขึ้นให้มันมองเห็นชัด จิตเป็นสมาธิขึ้นมาใช้ได้ อันเดียวแหละมันจะเป็นทั้งสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าจิตมันมองเห็นหัวแม่มือแค่นั้น มันก็เป็นสมถกรรมฐาน ถ้ามันว่าหัวแม่มือทำไมมันคด ๆ เคี้ยว ๆ เปลี่ยนแปลง อะไรได้ กระดิกได้ มันก็เป็นวิปัสสนากรรมฐานแล้ว อย่าไปคิดอะไรให้มันยุ่งยาก ทำจิตให้สงบนิ่งเป็นสมาธิได้ นั่น คือ สมถะ รู้ว่าจิต สงบนิ่งเป็นสมาธิคือ วิปัสสนา เอากันแค่นั้น ถ้าไปรู้มากกว่านั้นแล้ว มันยุ่ง ๔๕ มันรู้จริงแล้วมันขยายตัวไปเอง อย่าไปคิดอะไรให้มันวุ่นวายนัก

๑. ถ้ามีปัญหาในเรื่องการทำสมาธิ หลวงพ่อจะแนะนำวิธีแก้ปัญหานั้นอย่างไร

๓. แต่ปัญหามืออยู่ว่า ถ้าเกี่ยวกับเรื่องการทำสมาธิ ถ้าปัญหาเกิดขึ้นจากสมาธิ คือหมายความว่า มันมีข้อสงสัยเกิดขึ้นภายในจิต อันนี้เราต้องพยายามตอบด้วยตนเอง ถ้าสงสัยว่าอันนั้นคืออะไร ถ้ามีปัญหาเกิดขึ้นมาอย่างนั้น ก่อนที่จะภาวนาให้ท่านตั้งคำถามว่าอันนั้นคืออะไร แล้วก็กำหนดจิตภาวนาเรื่อยไป จะภาวนาอะไรก็ได้ ในเมื่อจิตสงบนิ่งขึ้นมาแล้ว คำตอบมันจะปรากฏขึ้นมาเอง

๑. ถ้ามีนิมิตเกิดขึ้นในลักษณะต่าง ๆ ขณะทำสมาธิ ผู้ปฏิบัติควรจะทำอย่างไร

๓. เหตุการณ์ใด ๆ ที่ผ่านเข้ามาในขณะที่ทำสมาธิ จะเป็นภาพนิมิตตาม
 ความรู้สึกตาม หรืออาจจะสัมผัสด้วยกายตาม ให้ผู้ภาวนากำหนดรู้ลงที่จิตอย่างเดียว อย่า
 ไปสนใจกับสิ่งเหล่านั้น เพราะสิ่งเหล่านั้น มันเป็นส่วนหนึ่งของเราบนกาลให้มันเกิดขึ้น
 มาเอง เมื่อจิตไปละใจ ไปสงสัย ไปยึดติดอยู่นั้น จิตของเราไปหลงภูมิของตัวเอง
 แล้วไปยึด เมื่อยึดแล้วก็แปลกใจตัวเองว่า เอ๊ะ ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น พอเกิดเอะเขิน
 มาแล้ว จิตก็ถอนจากสมาธิ สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นก็หายไป เราเลยหมดโอกาส ไม่ได้
 พิจารณาให้จริง เห็นจริง อันนี้ให้ระวังให้มาก

๔. จำเป็นจะต้องนั่งขัดสมาธิเพชร เวลาทำสมาธิหรือไม่

๓. อันนี้จะทำให้ความเข้าใจ การทำสมาธิ คำว่าสมาธิเป็นกิริยาของ
 จิต การกำหนดจิต หรือการบริกรรมภาวนาในจิต หรือการเอาจิตไปพิจารณา
 เรื่องราวต่าง ๆ เป็นการทำสมาธิ แต่การยืน เดิน นั่ง นอน เป็นการเปลี่ยน
 อิริยาบถ เราจะทำสมาธิในเวลาเดิน เวลานั่ง เวลานอน หรือเวลาไหน ๆ ก็
 ได้ทั้งนั้น ถ้าหากว่านั่งสมาธิแบบขัดสมาธิเพชร หรือแบบพระพุทธรูปเจ้านั้น ถ้า
 มันลำบากเราจะนั่งเก้าอี้ก็ได้ จะนอนทำก็ได้ ถ้าใครยังนอนทำสมาธิชำนาญ
 ยิ่งดี ในเมื่อหลับลงไปแล้วจิตจะได้เป็นสมาธิ ในเมื่อจิตเป็นสมาธิในเวลาหลับ
 กายมันจะได้พักผ่อนสบาย เพราะองค์ประกอบของการเป็นสมาธิในกายเบา จิตเบา
 ในเมื่อกายเบา จิตเบา กายก็ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ ถ้าใครนอนพักผ่อนด้วย
 สมาธิ บางทีเป็นโรคภัยไข้เจ็บบางอย่างก็หายได้

๔. การที่จิตสามารถติดตามอารมณ์ต่าง ๆ ไปตลอดเวลา ถือว่าจิตเป็นสมาธิ
 หรือไม่

๓. จิตที่สามารถตามรู้อารมณ์ต่าง ๆ อันนี้ถือว่าจิตเป็นสมาธิในขั้น
 วิปัสสนา จิตที่จะติดตามรู้อารมณ์ได้ตลอดเวลา หมายถึงว่า เราเกิดอะไรขึ้นมา
 จิตมันก็รู้ทัน ประสพเหตุการณ์อะไรขึ้นมาจิตมันก็รู้ทัน ใครด่ามาก็รู้ทัน ใคร
 ตำนินาก็รู้ทัน ใครยกย่องสรรเสริญมาก็รู้ทัน จิตสามารถที่จะตั้งมั่นอยู่ในสภาพ
 ปกติ ไม่ยินดียินร้ายต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ใ้ข้อว่า จิตเป็นสมาธิในขั้นวิปัสสนากรรม-
 ฐาน ที่นี้ในเมื่อพูดถึงจิตในขั้นวิปัสสนากรรมฐาน บางท่านอาจจะสงสัยว่า จิต

ในขั้นสมถกรรมฐานเป็นอย่างไร จิตในขั้นสมถกรรมฐานนั้น หมายถึงจิตที่ไปนั่ง
ว่างอยู่เฉย ๆ ไม่เกิดความรู้ หมายถึงจิตที่อยู่ในฌาน มันรู้เฉพาะเรื่องของฌาน
เท่านั้น ความร้อน ๆ ไม่มี หมายถึงจิตที่อยู่ในอัปปนาสมาธิ ขั้นนี้เรียกว่า
จิตนิ่งสว่าง แต่ก็ไม่รู้สึกรู้หาว่าตัวมัน ตัวตนหายไปหมด อันนี้จิตอยู่
ในสมาธิขั้นสมถะย่อมไม่เกิดความรู้อันใด อันนี้ไม่ใช่การเริ่มต้น เป็นการที่
จิตผ่านความเป็นสมาธิขั้นสมถะมาแล้ว จนมีสติสัมปชัญญะดี สามารถตามรู้ทัน
อารมณ์ต่าง ๆ และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าใครได้อย่างนี้แล้วสบายมาก

๓. สมาธิมีประโยชน์ต่อนักบริหารอย่างไร

๓. สมาธิมีประโยชน์ต่อนักบริหาร และต่อทุกคนที่ไม่ใช่นักบริหาร
คือในเมื่อเราทำสมาธิให้จิตสงบมั่นคง จะทำให้เรามีสติ มีความรู้สึกตัวนึกคิด
ชอบชั่วดี และ สมาธิ ถ้าใครทำถูกต้อง เดิมเป็นคนขี้เกียจจะกลายเป็นคนขยัน ถ้า
เป็นคนไม่ซื่อสัตย์ จะต้องเป็นคนซื่อสัตย์ ยกตัวอย่างเช่น แม่บ้านเป็นคนขี้เกียจ
หุงข้าวให้ परिवารประทาน ในเมื่อทำสมาธิเป็นแล้ว จะมีความขยันหุงข้าวให้ परिवาร
ประทาน รู้จักหน้าที่ของตนเป็นอย่างดี เพราะฉะนั้น สมาธิจึงมีประโยชน์แก่นัก
บริหารและนักปกครอง อย่างเหลือที่จะพรรณนาทีเดียว ถ้าหากท่านผู้ใด
สามารถรู้จักวิธีใช้อำนาจทางจิตได้ก็ยิ่งเป็นการดี

๓. ขณะที่นั่งทำสมาธิ บริกรรม พุทโธ ๆ อยู่ จนกระทั่งรู้สึกตัวจิตเริ่มจะนิ่ง
จะมีเหตุการณ์เกิดขึ้น คือ พุทโธ หายไป ไม่รู้สึกตัว ตัวไม่โยกไปมา นั่งตรงอยู่
เป็นระยะหนึ่ง

๓. ในเมื่อบริกรรมภาวนา พุทโธ ๆ ๆ ไป จิตเริ่มจะสงบลงไป พอ
จิตเริ่มสงบลงไปแล้ว คำว่า พุทโธ มันจะค่อยเลื่อนลงหายไป ในที่สุดจิตจะ
ไม่ว่า พุทโธ เลย แล้วจิตก็จะนิ่งอยู่เฉย ๆ นี่บางทีบางท่านอาจจะเข้าใจผิด
ในตอนนั้น ในเมื่อบริกรรมภาวนา พุทโธ ๆ ๆ แล้ว ที่นั่งจิตมันไม่ว่าพุทโธ แต่
มันมีอาการเคลิ้ม ๆ สงบลงไป ก็เข้าใจว่าเราเผลอสติไม่นึก พุทโธ แล้วก็ไป
กลับนึก พุทโธ มาใหม่ ก็เป็นการเริ่มต้นอยู่เรื่อย อันนี้สังเกตให้ดี ถ้า
บริกรรม พุทโธ ๆ ๆ จิตมันไม่ว่า พุทโธ มันไปอยู่เฉย ๆ นิ่งเฉย ๆ อยู่

ถึงแม้ว่าไม่สงบละเอียดก็ตาม ให้กำหนดรู้อยู่ ตัวนิ่งเฉยๆ อย่าไปคิดว่า จิตมันเฉยหนอ อะไรหนอ ถ้าไปนึกอย่างนั้นจิตจะถอนจากสมาธิ ให้ทำที่ว่างอยู่ในที่ อย่าไปนึกคิดอะไรทั้งนั้น ปล่อยให้จิตมันว่างอยู่อย่างนั้น เพียงแต่ทรงตัวอยู่เท่านั้นเอง เมื่อมันถอนจากความรู้สึกกว้างเฉยๆ อย่างนั้นแล้ว เราจึงค่อยกำหนด พทฺธ ๗ ๗ ไปใหม่ ถ้าหากมันว่างเฉยอยู่อย่างนั้น ก็ปล่อยให้มันเฉยอยู่อย่างนั้น ปล่อยให้มันทำไปนานๆ เข้า จิตมันมีพลังขึ้นมา มันก็จะสว่างแจ่มใสขึ้นมาเอง

ก. เวลานั้นสมาธิจิตภาวนา จิตยังไม่ถึงอุปจาระ กำหนดให้เห็นรูปนาม เกิดดับ เป็นปัจจุบันธรรม ได้หรือไม่

ค. ได้ แต่ว่าเป็นเพียงการปรับปรุงหรือปรังแต่งปฏิบัติเท่านั้น การนึกว่ารูป นาม โดยความตั้งใจ โดยเจตนา อันนี้เป็นขั้นปฏิบัติภาวปรังแต่งปฏิบัติ คือ ขอบปฏิบัติ แต่นักปฏิบัติจำเป็นอย่างยิ่งจะต้องพิจารณารูปนาม ด้วยความตั้งใจที่จะคิดพิจารณา เพื่อเป็นแนวทางให้จิตสงบเป็นสมาธิขึ้นมา เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิขึ้นมาแล้ว จิตนั้นจึงจะพิจารณารูปนามไปเองโดยอัตโนมัติ

ก. การนั่งสมาธิแล้วสามารถรู้ล่วงหน้า และอดีตได้ใช่หรือไม่

ค. การทำสมาธิแล้วสามารถที่จะรู้อดีต อนาคต ปัจจุบัน ได้ แต่ทั้งนี้ไม่ได้เป็นไปทุกคน บางท่านก็ไม่วู้อะไรเลย ยกตัวอย่างเช่น อาตมานั้นไม่วู้อะไรเลย รู้แต่จิตของตัวเอง และสภาวะความจริงที่เกิดขึ้นกับจิต ในบางครั้งมีผู้ไปขอร้องให้นั่งทางใน คุณโน้น คุณนี้ อาตมาก็บอกกับเขาว่า คุณอย่ามาสอนให้พระโกหก คือสั่งทคนอื่นเขาไม่รู้ไม่เห็นด้วย พระพุทธเจ้าห้ามพูด แต่คำถามที่ว่า การนั่งสมาธิแล้ว สามารถรู้ล่วงหน้า และอดีต ได้หรือไม่ อันนั้นสามารถที่จะรู้ได้ แต่ต้องถึงขั้นที่สามารถจะรู้ เช่น อย่างผู้ทำสมาธิพิจารณาสภาวะธรรมจนรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว สามารถรู้อดีตชาติของตัวเอง เช่น อย่างพระพุทธเจ้า ก่อนที่จะได้ตรัสรู้ พระองค์ก็รูปรูปเพณีสถาสนุสสติญาณ คือระลึกชาติหนหลังได้ แล้วก็รู้ จุตูปปาตญาณ รู้การเกิดและจุติของสัตว์ทั้งหลาย รู้อาสวกษยญาณ รู้อุบายทำจิตให้บริสุทธิ์สะอาดปราศจากอาสวะ อันนี้เป็นสิ่งที่

สามารถจะเป็นไปได้ แต่สำหรับการที่จะไปนั่งดูโน่น ดูนี เช่น นั่งดู ปู่ ย่า ตา ยาย หรืออะไร ต่ออะไรนั้น มันก็ออกจะเพื่อไปเหนื่อย ที่แน่ ๆ จริง ๆ เวลานี้ รัฐบาลกำลังค้นหาบ่อน้ำมัน ถ้าองค์ไหนเก่ง ๆ แล้ว จั๊บบ้างสองดู บ่อน้ำมันว่ามันอยู่ที่ตรงไหน รัฐบาลเจาะลงไปทีเดียว ไม่ต้องเปลืองเวลา ไม่ต้องเปลืองค่าใช้จ่าย ถ้าสามารถพิสูจน์ได้อย่างนั้น เก่งจริง แต่มีส่วนมากเก่ง แต่เฉพาะตากนครรรรมดาไม่รู้ไม่เห็นด้วย อาตมาจึงไม่อยากพูดถึงเรื่องนั้นเท่าไรนัก

๓. การกำหนดรูปลักษณ์จิตใจ หมายความว่าอย่างไร กำหนดอย่างไร

๓. การกำหนดรูปลักษณ์จิตใจ หมายถึงการกำหนดลงตรงที่ลุ่มสัมผัสที่ปลายจมูกที่ผ่านออก ผ่านเข้า ทำให้ความรู้สึกตรงนั้นไวเป็นเบื่องต้นก่อน เมื่อกำหนดอยู่ตรงนั้นเมื่อจิตเริ่มมีอาการสงบลงไปในิดหน่อย จิตอาจจะวิ่งตามลมเข้า วิ่งตามลมออก ก็ปล่อยให้จิตวิ่งตามลมเข้า วิ่งตามลมออก อยู่อย่างนั้น ขอให้จิตกำหนดรูปลักษณ์จิตใจ แม้ลมหายใจจะเปลี่ยนแปลงอย่างไรก็ตาม ก็กำหนดรูปลักษณ์จิตใจ แม้ว่าลมหายใจจะปรากฏคล้าย ๆ ว่าเป็นท่อนยาวหรือเป็นคลื่นอะไรก็ได้แต่มันจะแสดงขึ้นมา ก็ให้กำหนดรูปลักษณ์จิตตัวผู้ รูปลักษณ์จิตใจอย่างเดียว แล้วจิตจะค่อยสงบละเอียดลงไปที่ละน้อย ๆ จนกระทั่งลมหายใจขาดไป เมื่อลมหายใจหายขาดลงแล้วก็ไม่ต้องทำความตกใจ เมื่อลมหายใจหายไปแล้ว จิตก็ไม่มีเครื่องรู้ จิตก็รู้โดยตรงที่จิตอย่างเดียว ก็กำหนดรูปลักษณ์จิตนั้น จนกว่าจิตจะละเอียดลงไปถึงแม้ว่าจิตจะไม่รู้ ไม่เห็น อะไรก็ตาม ขอให้มีความสงบ สว่าง ละเอียดลงไป จนกระทั่งถึงอัปปนาสมาธิ

๓. ทำจิตภาวนาเพียงสงบนิ่ง หากจะทำวิปัสสนาไปพร้อมด้วย จะทำอย่างไร

๓. ทำจิตเพียงแค่สงบนิ่ง พอที่จะสามารถควบคุมจิตให้นึกคิดอยู่ในสิ่งที่เราต้องการได้ เจริญวิปัสสนาในแนวทางแห่งความนึก โดยใช้สติปัญญาที่เราเรียนมา มาคิดพิจารณาเอาด้วยความตั้งใจ เช่น เราอาจจะคิดว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วก็ถามปัญหาตัวเองว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างไร แล้วก็ตอบตัวเองไป ถามตัวเองไป ซึ่งสามารถที่จะควบคุมจิตให้นึกคิดอยู่ในเรื่อง ๆ เดียวที่เราต้องการ

อันนั้นเป็นการเจริญวิปัสสนาไปพร้อม ๆ กัน แต่หากยังไม่ใช้ตัววิปัสสนา ในเมื่อจิตสงบลงไปแล้ว จิตรู้แจ้งเห็นจริง ยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เราพิจารณาว่า อันนั้นก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างจริงจัง จิตสงบนิ่งลงไปแล้ว ตัดสินขึ้นมาว่า นี่คือ อนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์จริง ๆ อันนั้นจึงจะเป็นวิปัสสนา

ถ. ในขณะที่นั่งสมาธิ จิตมักจะเผลอไปคิดเรื่องนั้นเรื่องนั้น ทำอย่างไร จึงจะไม่ให้จิตเป็นอย่างนั้น

ค. อันนั้นต้องอาศัยทำบ่อย ๆ ภาวนาบ่อย ๆ ทำให้มาก ๆ จนชำนาญแล้วจิตจะอยู่เอง การทำสมาธิในขั้นเริ่มต้นนี้ เราก็ย่อมจะลงทุลงแรง หนักหน่อย เหมือน ๆ กับการบุกเบิกงานใหม่ เพราะฉะนั้น การทำสมาธิเพื่อจะไม่ให้จิตส่งไปเรื่องนั้นเรื่องนั้น เราต้องพากเพียรพยายาม แต่อย่าไปเข้าใจว่า ทำสมาธิแล้วทำให้เราหมดความคิด เราทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบจากอารมณ์ปัจจุบันชั่วขณะหนึ่ง พอเราได้มองเห็นหน้าเห็นตาของจิตดั้งเดิมของเราว่าเป็นอย่างไร ในเมื่อเราอบรมสมาธิให้มาก ๆ แล้ว ในเมื่อมีสติสัมปชัญญะดีแล้ว จิตของเรา มันยังมีความคิดมาก ยิ่งกว่าความคิดวุ่นวายเดิวนั้น แต่ความคิดที่มืดมนตัวกลางสำคัญนั้น ย่อมไม่เป็นการหนักอกหนักใจ และก่อทุกข์ก่อยากให้แก่ใคร เพราะฉะนั้น การทำสมาธิเป็นสิ่งจำเป็น

เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติที่มุ่งความสำเร็จกันอย่างจริงจัง โปรดอย่าได้ปล่อยหรือหลง ให้ใครสักคนหนึ่งมาใช้อำนาจบังคับจิตใจเรา เราภาวนาพุทโธ ๆ ๆ เป็นต้น เราไม่ได้ปรารถนาจะให้พระพุทธเจ้ามาเป็นใหญ่ในหัวใจของเรา เพื่อดลบันดาลจิตใจของเราให้สงบเป็นสมาธิ เราระลึกถึง พุทโธ ๆ ๆ เพียงระลึกคุณพระพุทธเจ้าว่า ท่านผู้นี้เป็นผู้รู้ ๆ เพื่อจะทำจิตใจของเราเป็นผู้รู้ตามแบบอย่างของพระพุทธเจ้าเท่านั้น และคำว่า พุทโธ เป็นแต่เพียงสื่อทำให้จิตเดินไปสู่ความสงบ เพื่อเป็นอุบายที่มันพราวจากความคิดที่มันวุ่นวายอยู่กับสิ่งต่าง ๆ ให้มารวมอยู่ในจุด ๆ เดียว คือ พุทโธ เสร็จแล้วจิตรวมอยู่ที่ พุทโธ จิตก็จะสงบ สงบแล้วคำว่า พุทโธ จะหายไป ยังเหลือแต่สภาวะจิตของผู้รู้ ผู้ตน

ผู้เบิกบาน ภายในจิตของผู้ภาวนา อันนี้คือจิตของผู้ภาวนาเป็นไปโดยสมรรถภาพและพลังของตัวเอง

อีกอย่างหนึ่ง เคยได้พบ ได้เห็น เช่น อย่างบางท่านไปเรียนกรรมฐาน เขาก็ให้อาจารย์กรรมฐานนั้นลงอักขระ มีการปลุกเสกสวดมนต์เข้าไปให้ พอไปภาวนาแล้ว เมื่อจิตเกิดมีสมาธิขึ้นมาบ้างในขนาดอุปจารสมาธิอ่อนๆ ก็ถูกอาถรรพณ์วิชานี้เข้าครอบ พอครอบแล้วสติไม่สามารถควบคุมจิตของตัวเองได้ กลายเป็นคนวิกลจริตไปก็มี การปฏิบัติสมาธิตามหลักของพระพุทธเจ้าขึ้น ในขณะที่เรายังไม่สามารถทำจิตให้บรรลุคุณธรรมขั้นสูง ถึงขนาด มรรค ผล นิพพาน เราภาวนาแล้วเราสามารถเอาพลังสมาธินี้ ไปใช้ประโยชน์ในทางงานทางโลกที่เรารับผิดชอบอยู่ เพราะการทำสมาธิทำให้ผู้ภาวนามีสติสัมปชัญญะ มีจิตเป็นตัวของตัวเอง ไม่ตกอยู่ในอำนาจของสิ่งใด เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว ผู้ภาวนามีสมาธิแล้ว มีสติสัมปชัญญะดีแล้ว ก็สามารถนำพลังสมาธิของตัวเอง เป็นอุปกรณ์ในการทำงานได้เป็นอย่างดี พลังของสมาธิ และสติปัญญาที่ท่านอบรมมาแล้วนั้น จะเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนความรู้สึกของท่าน ให้เป็นผู้ไม่ประมาททั้งการงานทางโลก และทางธรรม อันนี้จึงจะเป็นไปโดยถูกต้อง

ถ้าภาวนาแล้วจิตมีสมาธิ แล้วทำให้เบื่อหน่ายโลก ไม่อยากอยู่กับโลก ไม่อยากอยู่กับครอบครัว อันนี้เป็นความคิดเห็นที่ไม่ถูกต้อง และความคิดเห็นอันนั้นไม่ใช่มันเป็นไปด้วยอำนาจของจิตใจ แต่หากมีอำนาจสิ่งหนึ่งมากคอยบังคับจิตใจให้มีความรู้สึกเป็นไปเช่นนั้น โลกนี้ไม่ใช่โลกที่น่าเบื่อหน่าย โลกนี้ไม่ใช่โลกที่น่าเกลียด น่าชัง โลกนี้เป็นโลกที่ทุกคนควรจะศึกษาให้รู้จักข้อเท็จจริงของความเป็นไปของโลก ในเมื่อเราเป็นนักปฏิบัติ ถ้าเราไม่รู้จักข้อเท็จจริงของโลกว่ามันเป็นอย่างไร และไม่รู้สภาพความเป็นจริงของจิตใจของตัวเองว่าเป็นอย่างไร มันมีความติดอยู่ในโลกอย่างไร ผูกพันอยู่ในโลกอย่างไร เราก็ไม่สามารถจะแก้ปัญหาภายในจิตของเราได้

๓. ขณะที่พักหลับพักผ่อน จิตจับอยู่ที่เสียง ก็รู้สึกว่าเป็นสมาธิดี แต่จิต

มิได้จับอยู่ที่เนื้อความที่หลวงพ่อบอก อย่างนี้ขอให้หลวงพ่อบอกอธิบายด้วยว่า การทำสมาธิของผู้ถามได้ผลหรือไม่

ค. การทำสมาธิในขณะที่ฟังเทศน์ ถ้าจิตมีสมาธิแล้วไม่ได้ยึดคำบรรยายที่พูดไป เป็นแต่เพียงว่ารับรู้เฉยๆ ไม่ได้สำคัญมั่นหมายเสียงที่ได้ยินนั้น ท่านว่าอะไรบ้าง หรือบางทีเสียงที่เราๆ ฟังๆ อยู่ นั้นหายไป เราฟังไม่ได้ยิน อันนี้หมายถึงว่า จิตอยู่ในสมาธิ เพียงแต่สักว่ากำหนดรู้ ซึ่งลักษณะอย่างนั้น ถ้าหากว่าเรากำหนดจิตอยู่ในสมาธิ กำหนดดูจิตของเราเอง ถ้าหากว่าจิตมันเกิดความคิดอะไรขึ้นมาแล้ว มันสักแต่เป็นความคิด แต่มันไม่ยึดว่าเป็นความคิดนั้น ก็มีลักษณะเช่นเดียวกันกับฟังเสียง แล้วจิตไม่ได้ยึดกับเสียงที่ได้ยิน อันนี้ เป็นลักษณะของการปล่อยวางอย่างหนึ่ง แต่ว่าถ้าพูดถึงความเข้าใจแล้ว ใช่ว่าจิตมันไม่เข้าใจ มันเข้าใจซึ่งๆ อยู่ในท่าทีของมัน แต่มันไม่ได้เข้าใจในลักษณะที่ว่า สามารถจำได้ อธิบายได้ แม้ว่าจิตมันเกิดความรู้อะไรขึ้นมาภายในก็ตาม มันเกิดขึ้นมาแล้ว สักแต่เป็นความคิดแล้วมันไม่ยึด มันก็มีแต่ความวางเฉยอย่างเดียว ความวางเฉยอันนี้ ไม่ใช่ว่าเฉยไม่รู้ไม่ชี้ แต่มันมีลักษณะรูซึ่งๆ อยู่ในตัว อันนี้ต้องสังเกตดูให้ดี

บางทีเราอาจจะเคยทำสมาธิปริกรรมภาวนามา จิตมันสงบสว่าง มีวิตรก วิจารณ์ มีปัสสั สุข เอกัคคตา ตามหลักขององค์ฌาน แต่ในเมื่อทำไป ทำไปแล้ว คือนั่นนั่น พอนึกถึงอารมณ์ เรียกว่า วิตรก จิตเคล้ากับอารมณ์ เรียกว่า วิจารณ์ แล้วมันเกิดปัสสั เรารู้ เกิดสุข เรารู้ มันเกิดความเป็นหนึ่ง คือ ความสงบ เรารู้ รู้ไปเป็นขั้นตอน แต่เมื่อทำหนักๆ เข้าแล้ว กำหนดจิตพิบลงไปในึก พุทโธ ะๆ จิตมันสงบพรัดลงไปเลย ไม่สามารถจะกำหนด วิตรก วิจารณ์ ปัสสั สุข เอกัคคตา ได้ถนัด อันนี้เป็นความคล่องแคล่วของจิต เป็นความชำนาญของจิต เพราะมันเป็นแล้ว มันวิ่งเร็ว ในเมื่อมันยังไม่เป็น มันก็รู้ไปตามขั้นตอน อันนี้บางท่านอาจจะคิดว่า ภาวนาเมื่อก่อนนี้จิตทำไมมันสงบนิ่ง สว่าง เขือกเย็นดีนักหนา แต่เดี๋ยวนี้ทำไมมันไม่สงบ พอกำหนดจิตลงไปแล้ว มันมีแต่ความรู้เกิดขึ้น มีแต่ความคิด บางท่านก็เข้าใจผิดว่า จิต

ของตัวเอง ฟุ้งซ่าน แต่แท้ที่จริงแล้วมันเกิดปัญญา ที่ข้อสังเกตมันมีอยู่อย่าง
นั้น แต่ก่อนจิตเคยมีความยินดี มีความยินร้าย ทำให้เกิดความสุข ความเสียใจ
แต่เมื่อจิตผ่านสมาธิมาแล้ว มันมีความคิดอย่างนั้นเหมือนกัน แต่ความคิดอัน
นั้นมันไม่สามารถที่จะดึงเอาจิตของเราไปให้มีอาการเป็นอย่างนั้นได้ จิตอยู่ใน
สภาพปกติสักแต่ว่าสัมผัสรู้ ทั่วตามรู้ไป ๆ ๆ เพราะจิตมีเครื่องรู้ สติ
มีเครื่องระลึก มันอาจจะเกิดความสงบละเอียดลงไปแล้ว ความรู้สามารถที่จะ
พรุ่งพรูออกมา เราสังเกตดูว่า ความรู้ในขั้นนี้ มันไม่เกิดความยินดี มันไม่
เกิดความยินร้าย ไม่มีดีใจ ไม่มีเสียใจ มีแต่ความปกติของจิต จิตอยู่อย่าง
สบาย มีความสุข มีความเข้มข้น ในความรู้มัน อันนี้ปัญญามันเกิด

๓. การทำสมาธิมานานปี หากยังไม่เห็นนิมิตต่าง ๆ อย่างผู้อื่นนั้น เป็น
เพราะยังทำสมาธิไม่ถูกต้องวิธี ใช้ใหม่

๔. เรื่องของนิมิต มักจะเกิดขึ้นสำหรับผู้ที่มีกำลังใจอ่อน มีอารมณ์
ไหวง่าย ก็ยิ่งคนใจอ่อนอยากเห็นนิมิตง่าย ๆ ก็ พอนั่งบริกรรมลง พอจิตสงบ
เคลิ้ม ๆ ไปแล้ว ส่งกระแสจิตออกข้างนอกแล้ว จะเห็นภาพนิมิตต่าง ๆ แต่ขอ
บอกว่าการเห็นภาพนิมิตต่าง ๆ นั้นไม่เกิดประโยชน์อันใด นอกจากจะทำให้จิต
ของเรานั้นหลง การภาวนานั้นจะมีนิมิตเกิดขึ้นก็ตาม ไม่เกิดก็ตาม อย่าไป
ไต่ฝันในนิมิตนั้น ๆ ความมุ่งหมายของการภาวนานี้ ให้จิตสงบลงไปเพื่อจะให้
รู้เห็นสภาพความเป็นจริงของจิตของเราว่ามันเป็นอย่างไร ที่แรกเห็นความ
ฟุ้งซ่านของจิตก่อน เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว เห็นลักษณะจิตที่สงบว่าง ๆ ไม่มี
อะไร เราอาจจะได้รู้ความเป็นจริงของจิตดั้งเดิม ในลักษณะที่ว่า จิตเป็นธรรม-
ชาติประภัสสร คือ จิตดั้งเดิมของเรา ที่นั้นเมื่อจิตมันอยู่ว่าง ๆ เป็นธรรมชาติ
ประภัสสรนั้น มีความรู้สึกสบายใหม่ มีความรู้สึกทุกข์ใหม่ ให้มันรู้มันเห็น
อันนี้ เมื่อจิตมันออกเป็นสภาวะอย่างนั้น มันรับรู้อารมณ์แล้ว มันรู้ใหม่ มี
ความทุกข์ใหม่ ฟุ้งซ่านใหม่ เดือดร้อนใหม่ ให้รู้ให้เห็นที่ตรงนั้น เรื่องนิมิต
ต่าง ๆ นั้น จะเห็นหรือไม่เห็น ไม่สำคัญ แต่ถ้าใครจะเห็นได้ก็ดี ถ้าไม่เห็นก็ไม่
ต้องเสียใจ อย่าไปปรารถนาจะเห็นนิมิตเป็นภาพอะไรต่ออะไรอย่างนั้น มัน

เป็นเพียงทางผ่านของจิตเท่านั้น จะรู้จะเห็นก็ตาม ขอให้จิตสงบ รู้สภาพความเป็นจริงของจิต และอารมณ์ซึ่งเกิดบนกับจิต มีสติรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตพอแล้ว ปัญหาของผู้ถามนี้ โดยปกติแล้วปฏิบัติวันละ ๒๐-๓๐ นาที อันนั้นขอเสนอว่ายังน้อยไป ขอให้ตั้งปณิธานไว้ว่า วันหนึ่งจะนั่งสมาธิได้วันละ ๓ ครั้ง ๆ ละ ๑ ชั่วโมง ถ้าได้อย่างนั้นเป็นดีที่สุด และจิตจะสงบบริสุทธิ์ เห็นธรรมง่าย

ถ. การบริกรรมภาวนาโดยทั่วๆ ไป หากจะเปลี่ยนไปจาก พุทโธ แล้วมา ยุบหนอ พองหนอ จะได้หรือไม่

ต. พูดถึงคำภาวนาทั่วๆ ไป ไม่ว่าคำไหนได้ทั้งนั้น เป็นแต่เพียงเครื่องล่อให้จิตเข้าไปยึดอยู่ในคำๆ นั้น ดังที่ได้อธิบายให้ฟังแล้วในตอนเทศน์ นี้จะเป็นคำพูดคำไหนก็ได้ ที่เราจะมา พุทโธ แล้วจะมาเปลี่ยนเป็น ยุบหนอ พองหนอ แล้วแต่จังหวะ หรือเราอาจจะหาคำอื่นที่เราคิดว่าดีกว่านั้นมาก็ได้ ขอให้เป็นการบริกรรมภาวนาก็แล้วกัน ไม่เป็นการผิด หรือท่านจะดำริว่า เปลี่ยนบ่อยๆ นึก ทำให้จิตมันเปลี่ยนความรู้สึกอยู่เรื่อย จิตมันจะไม่สงบ ถ้าท่านสงสัยอย่างนั้นก็เอามันสักอย่างเดียว จะเป็นคำไหนก็ได้ ทำอย่างจริงจัง โดยปราศจากความสงสัย นึกว่า คำบริกรรมนี้จะทำให้จิตสงบ แล้วก็ก้าวกันไป เอาพุทโธๆ อย่างเดียวก็ได้ ยุบหนอ พองหนอ ก็ได้ทั้งนั้น

ฉ. นั่งสมาธิแล้วขา

ค. อันนี้เป็นเรื่องของธรรมดาของกาย ที่นั่งนานๆ ย่อมเกิดความเมื่อยชาขึ้นมา ถ้ารู้สึกเจ็บปวด หรือชาขึ้นมาแล้ว เราหยุด เปลี่ยนอิริยาบถ สมาธิเป็นกิจของจิต เรากำหนดจิตอย่างเดียว ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นแต่เพียงการเปลี่ยนอิริยาบถ เป็นการบริหารร่างกาย ตามหลักสุขภาพพลานามัย ซึ่งผู้ทเรียนมาทางฝ่ายหมอ ย่อมจะเข้าใจอยู่แล้ว ที่เราจะนั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเกาอกก็ได้ นอนก็ได้ ยืนก็ได้ จิตสมาธิเป็นกิจของจิตอย่างเดียว การยืน เดิน นั่ง นอน เราแสดงท่าประกอบเท่านั้น นั่งขัดสมาธิก็เรียกว่า นั่งสมาธิ เดินจงกรมเรียกว่า เดินสมาธิ ยืนกำหนดจิตเรียกว่า ยืนทำสมาธิ นอนกำหนดจิต

เรียกว่า นอนทำสมาธิ ถ้าพยายามทำสมาธิในท่านอนมาก ๆ ได้ ยิ่งเป็นการดี ถ้าท่านผู้ใดกำหนดจิต ทำสมาธิในเวลานอนได้ ถ้านอนลงไปแล้วกำหนดจิต พิจารณาอารมณ์อะไรก็ได้ ที่เราจะยกมาเป็นเครื่องพิจารณา ๆ ไปจนกระทั่ง นอนหลับ พอหลับแล้วสมาธิจะเกิดขึ้น ในขณะที่นอนหลับ เมื่อสมาธิเกิดขึ้น ในขณะที่นอนหลับ กายเราก็คงเบา จิตเราก็คงเบา เป็นการพักผ่อนอย่างที่มี ประโยชน์ที่สุด แต่ความรู้สึกนั้นอาจจะนึกว่า คิณเรานอนไม่หลับทั้งคืน สมาธิคือการนอนหลับ อาการที่จิตก้าวลงสู่สมาธิในขั้นแรกคือ การนอนหลับ พอนอนหลับสนิทแล้ว สติมันตื่นขึ้นภายใน กลายเป็นสมาธิ การทำสมาธิใน เวลานอนรู้สึกว่าจะง่ายกว่าในขณะที่นั่ง พยายามทำให้บ่อย ๆ ภาวนาพุทโธฯฯ หรือพิจารณาอะไรก็ตาม มันช่วยให้เรานอนหลับเร็วขึ้น ในเมื่อหลับเร็ว ๆ ขึ้น เราก็อ่านอยู่บ่อย ๆ จนกระทั่งจิตมันชำนาญแล้ว ภายหลังการหลับ มัน จะกลายเป็นสมาธิขึ้นมาเอง อยู่กับการพยายามอย่างเดียว

วิธีการทำสมาธิ ดังที่อาตมาได้เสนอแนะไปนี้ ได้ทดสอบมาแล้ว สำหรับท่านผู้ปฏิบัติทั้งหลายนี้ ที่ท่านตั้งใจทำจริง ในทันที ในโรงพยาบาลนี้ก็ มีบางท่านไปเล่าให้ฟังกัน ท่านภาวนา พุทโธฯฯ ยุบหนอ พองหนอ สัมมา อรหัง ก็ได้ผล ภายหลังท่านมาเปลี่ยนเป็นว่า วิตถลึงสังโฆสังหนังขึ้นมา แล้ว เอาสิ่งนั้นมาพิจารณา แม้เรื่องนั้นไม่ใช่เรื่องเกี่ยวกับธรรมะก็ตาม ท่าน สามารถทำจิตให้สงบ มีปีติ มีความสุขขึ้นมาได้

แล้วภายหลังก็ไปถามพระ ไปถามพระว่าภาวนา พุทโธ ท่านก็บอกว่า ทำอย่างนั้นไม่ถูก ทำอย่างของอาตมานี้ ถึงจะถูก ไปถาม ยุบหนอ พองหนอ ก็ว่า โอ๊ย! อันนั้นมันทางโค้ง ไม่ตรง ของอาตมานี้สำเร็จ ไปถามที่สัมมา อรหัง ก็ไปแนะนำให้ไปสร้างดวงแก้ว ดวงแหวน ผมก็ทำไม่ได้ แล้วมันมี ข้อสงสัยขึ้นมาว่า ทำไมพระจึงรู้ไม่เหมือนกัน ท่านผู้นั้นไปถามว่า ทำไมพระ จึงรู้ไม่เหมือนกัน ในเมื่อทำสมาธิเกิดภูมิความรู้ขึ้นมาแล้ว พระรู้แตกต่างกัน ก็แสดงว่าธรรมะไม่จริง สมาธิก็ไม่จริง คนปฏิบัติจึงรู้ต่างกัน เห็นต่างกัน

หลวงพ่อก็เลยไม่รู้ว่าจะอย่างไร ก็เลยตอบท่านผู้นั้นไปว่า พระที่ท่านไป
ถามนั้น ภาวนาไม่เป็น เพราะฉะนั้น ต่อไปท่านไม่ต้องไปเชื่อใครแล้ว
สมาธิของท่านที่เล่าให้ฟังนี้ เป็นสมาธิที่วิเศษที่สุด นักสังคม นักธุรกิจ
นักการงาน นักวิชาการทั้งหลายทั้งปวง ถ้าปฏิบัติได้อย่างท่านนี้ วิเศษที่สุดเลย
สมาธินั้นจะเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่การสร้างให้โลกเจริญ พวกที่นั่งหลับตา
ไม่เอาไหน มองมาแต่ข้างนอกมีอุปสรรคขัดขวาง นั้นแหละสมาธิแบบนั้นจะ
ทำให้โลกเสื่อม อย่าเอาเป็นตัวอย่างเลย เพราะฉะนั้น เอาเรื่องปัจจุบันนี้ที่เรา
รับผิดชอบอยู่ วิชาที่เรียนมาอะไรก็ได้ วิชาพยาบาล วิชาแพทย์ ใครเคย
ผ่าตัด วิจัยร่างกาย ซากศพต่างๆ อะไรนี้ เอาสิ่งนั้นมาพิจารณา พิจารณา
เรื่องของกาย ก็เรียกว่า กายคตานุสสติ พระสงฆ์ท่านว่า หทัย = หัวใจ
ปัพพาสัง = ปอด ท่านไม่ได้รู้เห็นอย่างพวกท่านหรอก พวกท่านเป็นคุณหมอน
เอาหัวใจ เอาปอด เอาตับไตไส้พุงมาผ่า มาวิจัย จนกระทั่งไส้เส้นเล็กเส้นน้อย
มันอยู่อย่างไร ท่านรู้ละเอียดกว่าพระ แม้หลับตาลงไปเดี๋ยวนี้ก็มองเห็นแล้ว
สิ่งใดที่มองเห็นให้เพ่งจิตมองดู พิจารณาในสิ่งนั้นให้ละเอียดลงไปจนกระทั่งจิต
มันคล่องต่อการพิจารณา แล้วมันจะได้ผลขึ้นมาเอง

เรื่องธรรมะที่ท่านเขียนในพระอภิธรรมว่า จิต ๘๘ ดวง ๑๒๑ ดวง
โลกะมูล ๘ โทสะมูล ๒ โมหะมูล ๒ อะไรนี้ อย่าไปได้ อย่าไปนับมัน เอา
แต่เพียงว่าอารมณ์ รูป ที่มันผ่านเข้ามาทางตา เราจะไม่ให้รูปมันบดขยี้หัวใจ
เราได้อย่างไร เสียงที่มาจากหู เราจะป้องกันอย่างไร จะไม่ให้มันเป็นโจร
ขโมยความปกติของใจเราได้ เอาคนที่ตรงนี้ แม้ว่าเราจะไม่รู้ว่ามันมีอะไรก็
ช่าง แก้ไขปัญหาหัวใจให้มีความสุข ความสบาย ทำงานได้สะดวกคล่องแคล่ว
นี่เป็นสิ่งสำคัญที่สุด

ความรู้อะไรไปนับว่า อันนั้นมันเท่าอัน อันนั้นเท่าอัน เออ! ถ้าอยาก
ขวนขวายกันเครื่องกัณฑ์อย่างอาตมานี้ ควรที่จะไปท่องหน้อย อย่างพวกท่าน
อย่าไปสนใจเลย เอากันแต่เพียงว่า ให้มันรู้เท่าทันเหตุการณ์ ทั้งภายนอกและ
ภายใน ใช้ได้แล้ว

๑. ที่ทำสมาธิแล้ว ต้องทำงานในโลกได้ แต่ขณะกำลังศึกษาอยู่นั้น ถ้ามีโอกาสดังกล่าว โดยละการงานชั่วคราว ที่ทำให้ศึกษาได้ผลเร็วขึ้นกว่าการศึกษาในการงาน ในข้อนี้จริงหรือไม่

๓. อันนี้ อาตมาจะขอเล่าเรื่องในสมัยที่เป็นนักเรียน ทำสมาธิในขณะที่เป็นนักเรียน พอเลิกจากโรงเรียนแล้ว เวลาทำสมาธิไหว้พระสวดมนต์เสร็จ ไม่ได้บริกรรมภาวนาอย่างที่ว่า เอาบทที่เราเรียนผ่านมาในวันนั้น มาพิจารณา ที่นั่นสิ่งใดเราคิดไม่ออก เราก็จดบันทึกเอาไว้ แล้วก็คิดอันใหม่ต่อไป อาตมาเคยปฏิบัติแบบนี้ในขณะที่ศึกษาอยู่ แล้วก็บางครั้งก็สามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้เหมือนกัน เป็นสมาธิได้จนกระทั่งว่า ก่อนหน้าวันจะสอบเกิดนิมิตขึ้นมาได้รู้ได้เห็นข้อสอบขึ้น ตอนสอบเปรียญประโยค ๓ นี้ ได้ข้อสอบตั้ง ๒ วิชา คือ วิชาแปล และวิชาสัมพันธ์ เพราะอาศัยการทำสมาธิ ที่การทำสมาธิในขณะที่ศึกษาอยู่นั้น เราก็เอาหลักวิชาการของเราเหล่านั้น มาเป็นหลักกรรมฐาน เช่น อย่างสมมติว่าเราจะเรียนวิชาอะไรในวันนั้น พอเลิกจากโรงเรียนมาแล้ว เวลาเราหาที่สงบ เวลาจำคัมภีร์ หลังจากอ่านหนังสือดูหนังสือแล้ว หรือเราจะเอาเรื่องที่เรานำหนังสือ ดูหนังสือในวันนั้น มากำหนดพิจารณาตามที่เรานำได้อ่านได้เรียนมา เอาหลักวิชาการของเราที่ได้เรียนมาเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ก็เป็นการปฏิบัติกรรมฐานเหมือนกัน ได้ผลดี ถ้าหากถือโอกาสเวลาว่าง ๆ จากการเรียน เช่น โรงเรียนปิดเทอม จะถือโอกาสไปบวช หรือไม่บวชก็ตาม ไปหาที่สงบวิเวกที่ครูบาอาจารย์แนะนำ จะไปบำเพ็ญเพียรภาวนาอยู่ระยะหนึ่ง ก็จะทำให้เกิดผลดีขึ้น

๑. ผักสมาธิอยู่ ๒ ปี นิสัยก็เปลี่ยน คือ ชอบอยู่ตามลำพัง อ่านหนังสือธรรมะ อาการอย่างนี้ คือ กำลังจะเป็นบ้า ใช่ไหม

๓. การทำสมาธิในขั้นต้น ๆ ในเมื่อจิตรู้สึกจะสงบลงไปบ้าง จิตมันติดความสงบ มันชอบอยู่เงียบ ๆ คนเดียว เป็นเรื่องของธรรมดา อันนี้ไม่ใช่กำลังจะบ้าหรอก เป็นธรรมชาติของจิตสงบ มันเป็นอย่างนั้น ทันทีในตอนต้น ๆ

มันสงบแล้ว มันจะจ้องเข้ามาในตัวมัน มันไม่ออกไปข้างนอก ตอนนั้นมัน
ยังไม่มีปัญญาแตกฉาน ต่อเมื่อมันมีปัญญาแตกฉาน รู้เท่าทันเหตุการณ์ต่าง ๆ
แล้วมันจะออกไปมองอยู่ข้างนอก เรื่องของข้างนอกนี้ จิตในชั้นวิปัสสนา-
กรรมฐาน จะรู้สึกทำไมใช่เรื่องที่ทำได้ให้น่าย มันเป็นเรื่องที่น่าศึกษาให้รู้
ข้อเท็จจริง เพราะสิ่งเหล่านั้นเป็นสภาวะ เครื่องรับของจิต เครื่องระลึกรของสติ
ทำให้จิตรู้ซึ้งเห็นจริงลงไปว่า ทุกสิ่งทุกอย่าง อนิจจัง อนัตตา ทั้งนั้น ใน
ชั้นนี้ปล่อยยให้มันเป็นไปอย่างนั้นก่อน

ถ. จิต สติ และสัมปชัญญะ คืออะไร

ค. จิต คือ ตัวรู้สึก รู้สึก รู้คิด ไม่รู้จักดี ไม่รู้จักชั่ว สติ คือ
ธรรมชาติที่ระลึก และความตั้งใจ ในเมื่อตั้งใจแล้ว มีความรู้พร้อม
ความรู้พร้อมเป็นลักษณะของ สัมปชัญญะ สติกับสัมปชัญญะบวกกันเข้า เกิด
มีพลังแยกจากกันไปเป็นปัญญา เมื่อเกิดไปเป็นปัญญาแล้ว ก็เกิด
เป็นภูมิความรู้ขึ้นมา ทนปัญญาภูมิความรู้เป็นเหตุให้เกิดวิชา ถ้าเกิดวิชา
ความรู้แจ้งเห็นจริง รู้ข้อเท็จจริง ในความรู้ต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง
เรียกว่า วิชา อย่างในธรรมจักษุกับปวัตตสูตร ในเมื่อจิตหยั่งรู้ถึงธรรมแล้ว จักษุ
อุทปาதி จักษุบังเกิดขึ้น ในเมื่อจักษุบังเกิดขึ้น ญาณัง อุทปาติ ญาณหยั่งรู้
ก็เกิดขึ้น ในเมื่อญาณหยั่งรู้เกิดขึ้น ปัญญา อุทปาติ ปัญญาเกิดขึ้น ทน
ปัญญาความรู้นั้นไม่มีขอบเขต มันรู้มาก ๆ ทนความรู้ทัน ความรู้แจ้งเห็นจริง
ในความรู้นั้น ตามข้อเท็จจริงเรียกว่า วิชา ในเมื่อวิชาบังเกิดขึ้น อาโลโก
อุทปาติ จิตเกิดปิติ เกิดความสุข เกิดความเบิกบานอย่างเต็มที่ แล้วก็เข้าไป
สู่ความสงบ อาโลโก อุทปาติ ความสว่างไสวบังเกิดขึ้น อันนี้ตามหลักของ
ธรรมจักษุกับปวัตตสูตร

ถ. จิตตกใจกลัว และตกใจง่าย คิดนั้นเพ็งจะปฏิบัติ มักคิดว่า เป็นสิ่งที่ไม่ใช่
ธรรมดา เป็นสิ่งลึกลับ

ค. อันนี้ การปฏิบัติบางอย่าง ถ้าหากเราไปศึกษาตามแบบชนิดที่
เรียกว่า ไปขอพลัง หรือไปเชิญอะไรสักอย่างหนึ่ง ให้มาช่วยจิตให้มันเป็นไปได้

เร็วในทำนองนั้น อันนั้นมันก็จะวิตกกังวลว่ามีสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เข้ามาสิงมาสู่ภายในจิตภายในใจ แล้วก็ทำให้จิตใจนี้ เกิดมีความหวาดกลัว อันนั้นเคยเจออยู่บ่อยๆ เพราะฉะนั้น ผู้ที่สนใจจะทำสมาธิให้เกิดประโยชน์กันจริงๆ นั้น ถ้าจะพยายามเลือกเพ่งหาครูบาอาจารย์ ที่สอนในทางที่ถูกต้องบ้างก็จะดี เช่น อย่างบางครั้งไปหลงเชื่อให้เขาไปลงกระหม่อม แล้วก็ไปยกครูอะไรขึ้นมาภาวนา แล้วก็เสียสติ มีการเข้าเจ้าทรงผีไปในทำนองนั้น มันไม่ถูกทาง อันตรายของนักปฏิบัติมีมากเหลือเกิน ผู้ที่ทำไปนั้นไม่ทราบว่ามันมุ่งผลประโยชน์อันใด ไม่ขอวิจารณ์ แต่ว่าการที่ไปเรียนสมาธิแบบเหมือนกับเรียนไสยศาสตร์กัน เป็นการไม่ถูกต้อง อาจารย์ของอาตมาเคยสอนคน แต่ท่านสอนแต่ฆราวาส และฆราวาสนั้นก็สอนแต่โยมผู้ชาย โยมผู้หญิงไม่สอน เรียกว่า สอนธรรมะพระไตรปิฎกภาวนาเป็นแล้วสมควรภาพในการจับได้ผี คนที่ถือผีถือสาธุการเอาไปทำนามนต์จับได้แล้วเลิกถือผีถือสาธุการหมด แต่ว่าภาวนาแล้วบดขยี้แรง พอภาวนาตอนแรกๆ นั้นก็ พุทโธ ะๆ ในใจ พอเกิดบดขยี้ขึ้นมาแล้ว จะมีเสียงพุทโธๆๆ ดังก้องออกมา พอดังออกมาแล้วยังเหลือแต่ โธ ะๆๆๆ คำเดียว พอเจียบโธ ลงไปแล้วไม่สวดปาฏิโมกข์ ก็ต้องสวดมนต์ ไม่สวดมนต์ ก็ต้องแสดงธรรม แต่อันนั้นไม่ปรากฏว่า ผู้ภาวนาแล้วเกิดเสียสติ เอาไปใช้ประโยชน์ในทางช่วยคนที่เขาถูกผีรบกวนอะไรได้

๑. การหลับตาเพ่งระยะหนึ่ง จิตเห็นดวงไฟสีแดงปรากฏชัด จึงเพ่งดูต่อไปแต่แล้วนานๆ เข้า ดวงไฟสีแดงนั้นค่อยๆ หายไป เมื่อหายไปแล้วเพ่งอีก ก็ไม่เห็นดวงไฟที่กล่าวนี้อีกเลย อยากทราบว่า ที่เห็นดวงไฟสีแดงนั้นคืออะไร

๒. การหลับตาเพ่ง ในเมื่อหลับตาเพ่งลงไปแล้ว มองเห็นดวงไฟๆ นั้นเกิด ความรู้สึกเห็นในขณะหนึ่ง เช่น เราอาจจะมองดูแสงสว่าง หรือดวงสว่างอันใดอันหนึ่ง ในเมื่อเรามองดูแล้ว เราหลับตาลงไปชั่วขณะนั้น เราอาจจะมองเห็นดวงอันนั้นอยู่ เช่น อย่างดวงไฟ เป็นต้น ที่นภายหลังในเมื่อเราเพ่งดูอีกมันก็หายไป อันนั้นการเพ่งเห็นดวงไฟดังที่ว่านี้ ถ้าจะว่าเป็นดวงนิมิตมันก็ยังไม่ใช่ เพียงแต่ว่าเรามองดูอะไรนานๆ สักหน่อยหนึ่ง เช่น ดูดวงไฟ

นี้ ทสว่างอยู่น พอดูสัณหาที่หรือครันหาที่ พอหลับตาพักลงไปเท่านั้น มันจะมองเห็นเป็นดวงสว่างสุกอยู่ อันนี้เป็นเรื่องของธรรมดา ถ้าจะว่าเป็นสมาธิก็เป็น ขณิกสมาธิ ทนความสว่างตามความหมายแห่งองค์ประกอบของสมาธิ นั้น ในตอนแรกๆ มันก็อาจจะสว่างขึ้นมาเป็นดวงเหมือนดวงไฟ สำหรับดวงสว่างซึ่งมันผ่านเข้ามาเป็นวัฏๆ แวะๆ ช่วงหนึ่ง ซึ่งเป็นเรื่องของธรรมดาของการภาวนาที่จะต้องเป็นเช่นนั้น ที่มันเมื่อจิตมันสงบนิ่งลงไปเป็นสมาธิ เริ่มตั้งแต่อุปจารสมาธิ หรือเรียกว่าสมาธิมันเดินตามองค์ของฌาน วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา นั้น เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว ที่สำคัญที่สุดซึ่งเป็นเครื่องหมายว่าจิตสงบคือ แสงสว่าง ๆ ภายในจิต อันนี้เป็นส่วนประกอบ ความสว่างอันนี้ผุดแผกจากดวงที่เรามองเห็น ทนถ้าหากว่าจิตเริ่มสงบในตอนแรก ๆ นี้ พอสงบลงไปพอๆ สักสงบเท่านั้นแหละ แล้วกระแสจิตของเราส่งกระแสออกไปไกลๆ โน้น เราอาจจะมองเห็นแสงเป็นจุดในตอนนั้น จิตของเราสงบแล้วมันพุ่งไปข้างหน้า แล้วไปเกิดสว่างอยู่ข้างหน้า นี่เป็นสัญลักษณ์บอกให้รู้ว่า จิตของเราเริ่มสงบเหมือนกัน ทนถ้าหากจิตสงบๆ ละเอียดยิ่งขึ้นไปๆ แล้วแสงสว่างที่เรามองเห็นอยู่ไกลนั้น มันจะหดเข้ามาๆ จนกระทั่งถึงตัวเรา ในเมื่อมาถึงตัวเราแล้ว จิตสงบละเอียดวูบลงไป เกิดสว่างโพล่งขึ้นมา จิตเริ่มมีสมาธิ ถ้าหากสมาธิอันนี้ ยังรู้สึกว่ามีตัวปรากฏอยู่เป็นสมาธิขั้นอุปจารสมาธิ ถ้าปรากฏว่าตัวหายไปแล้วยังเหลือแต่จิตสงบนิ่งสว่างอยู่ อันนี้เป็นสมาธิขั้นอัปนาสมาธิ สมาธิขั้นอัปนาในขั้นต้นนี้ มันเป็นแต่เพียง ปฐมจิต ปฐมวิญญาน ปฐมสมาธิ เป็น อุตคหณินท ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกหัดเข้าออกสมาธิ ให้ชำนาญตามองค์ฌานนั้น จึงจะนำสมาธินั้นไปใช้ประโยชน์ได้ ในการพิจารณาวิปัสสนาในขั้นต่อไป ได้อย่างชำนาญ อันนี้ขอให้ท่านพึงสังเกตเรื่อย ๆ ไป

๓. การปฏิบัติทุกอริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ผลปรากฏว่าลมหายใจไม่ปรากฏเลย ผลปรากฏภายในที่รู้ทั้งเห็น สว่างแจ่มใสเบิกบานมาก เห็นภายในเป็นสายขาวบริสุทธิ์เท่าเส้นด้ายหลอด ปรากฏชัดแจ้ง เจตสิกไม่เคยปรุงจิตได้เลยแม้แต่ช่วงหนึ่ง ปรากฏนานเช่นนั้น นานได้ถึง ๗ วัน

๓. โดยธรรมชาติของการปฏิบัติ^๕ เราจะกำหนดรู้ง^๕ไปได้ว่า ๑. จิต^๕ ก่อตัว^๕ ๒. เครื่อง^๕ร^๕ของจิต^๕ หมายถึง^๕อารมณ์^๕ของจิต^๕มี^๕ลมหายใจ^๕ เป็นต้น^๕ เมื่อ^๕ จิต^๕มี^๕เครื่อง^๕ร^๕ สติ^๕มี^๕เครื่อง^๕ระ^๕ลึก^๕ เช่น^๕อย่าง^๕ใน^๕ปัญหาน^๕ จิต^๕กำหนด^๕เอา^๕ลมหายใจ^๕ เป็น^๕เครื่อง^๕ร^๕ และ^๕สติ^๕เอา^๕ลมหายใจ^๕เป็น^๕เครื่อง^๕ระ^๕ลึก^๕ ปรากฏ^๕การ^๕ณ^๕ที่^๕เกิด^๕ขึ้น^๕ จิต^๕ ตาม^๕ลมหายใจ^๕เข้า^๕ออก^๕ จน^๕กระทั่ง^๕ลมหายใจ^๕รู้^๕สึก^๕ละ^๕เอื^๕ย^๕ด^๕ลง^๕ไป^๕ เมื่อ^๕ลมหายใจ^๕ ละ^๕เอื^๕ย^๕ด^๕ลง^๕ไป^๕แล้ว^๕ ปรากฏ^๕ว่า^๕ลมหายใจ^๕ก็^๕หาย^๕ไป^๕ ร่างกาย^๕ที่^๕มี^๕อยู่^๕ก็^๕หาย^๕ไป^๕ แล้ว^๕ ปรากฏ^๕ว่า^๕มี^๕จิต^๕สงบ^๕นิ่ง^๕ใส^๕สะอาด^๕ บริสุ^๕ทธิ์^๕ ใน^๕ท^๕น^๕ใช้^๕คำ^๕ว่า^๕ ขาว^๕ใส^๕ บริสุ^๕ทธิ์^๕ แล้ว^๕ ยัง^๕แถม^๕ว่า^๕มี^๕เส้น^๕เส้น^๕เหมือน^๕ด้าย^๕หลอด^๕ ท^๕น^๕เส้น^๕ด้าย^๕หลอด^๕น^๕ มัน^๕ก็^๕ตรง^๕กับ^๕ว่า^๕ กระ^๕แส^๕จิต^๕ส่ง^๕ออก^๕ไป^๕ไกล^๕ ก็^๕มี^๕อง^๕เห็น^๕แสง^๕พ^๕ง^๕ไป^๕ไกล^๕ ตอน^๕นี้^๕จิต^๕ส่ง^๕กระ^๕แส^๕อยู่^๕ใน^๕ ภาย^๕นอก^๕ ท^๕น^๕ความ^๕ร^๕ส^๕ก^๕มัน^๕ห^๕ด^๕รวม^๕เข้า^๕มา^๕อยู่^๕ภาย^๕ใน^๕ คือ^๕ จิต^๕อยู่^๕ใน^๕จิต^๕ สาย^๕ที่^๕ มัน^๕พ^๕ง^๕ไป^๕เป็น^๕เส้น^๕ด้าย^๕ไกล^๕ ๆ^๕ น^๕ั้น^๕ ก็^๕หาย^๕ไป^๕ ก็^๕เหลือ^๕แต่^๕จิต^๕น^๕ิ่ง^๕สว่าง^๕ ขาว^๕บริสุ^๕ทธิ์^๕ เป็น^๕หนึ่ง^๕ ซึ่ง^๕ใน^๕ขณะ^๕นั้น^๕จิต^๕อยู่^๕ใน^๕ อัป^๕นา^๕สมาธิ^๕ ถ้า^๕หาก^๕เป็น^๕อัป^๕นา^๕สมาธิ^๕ใน^๕ขั้น^๕ ต้น^๕ จิต^๕จะ^๕นิ่ง^๕ใส^๕สะอาด^๕บริสุ^๕ทธิ์^๕อยู่^๕เฉย^๕ ๆ^๕ ความ^๕ร^๕ู^๕ม^๕แต่^๕เพีย^๕ง^๕ว่า^๕จิต^๕สงบ^๕นิ่ง^๕มี^๕ความ^๕ สว่าง^๕เท่า^๕นั้น^๕ อัน^๕เป็น^๕สม^๕ถะ^๕ หรือ^๕เป็น^๕อัป^๕นา^๕สมาธิ^๕ เกิด^๕ขึ้น^๕ใน^๕ชน^๕สม^๕ถ^๕ภาวนา^๕

แต่^๕ถ้า^๕หาก^๕ว่า^๕จิต^๕ได้^๕ผ่าน^๕การ^๕พิ^๕จาร^๕ณา^๕ หรือ^๕มี^๕ความ^๕สาค^๕ัญ^๕มัน^๕หมาย^๕ ได้^๕ พิ^๕จาร^๕ณา^๕อาร^๕ม^๕ณ^๕ใน^๕แง่^๕ต่าง^๕ ๆ^๕ มา^๕แล้ว^๕ เมื่อ^๕จิต^๕สงบ^๕ลง^๕ไป^๕ใน^๕ลัก^๕ษ^๕ณะ^๕แห่ง^๕อัป^๕นา^๕ สมาธิ^๕ แม้^๕ว่า^๕ตัว^๕คือ^๕ร่าง^๕กาย^๕จะ^๕หาย^๕ขาด^๕ไป^๕ตาม^๕ แต่^๕จิต^๕ก็^๕มี^๕สิ่ง^๕ที่^๕ร^๕อยู่^๕

บาง^๕ครั้ง^๕ปรากฏ^๕การ^๕ณ^๕อาจ^๕เป็น^๕ใน^๕ทำ^๕น^๕อง^๕น^๕ พอ^๕จิต^๕สงบ^๕นิ่ง^๕ลง^๕ไป^๕แล้ว^๕ จิต^๕จะ^๕แสดง^๕อาการ^๕ลอย^๕ออก^๕จากร^๕่าง^๕ แล้ว^๕มา^๕ลอย^๕อยู่^๕เห^๕น^๕อ^๕ร่าง^๕ ส่ง^๕กระ^๕แส^๕ลง^๕ไป^๕ดู^๕ ร่าง^๕ที่^๕ตน^๕อาศัย^๕อยู่^๕ ความ^๕เปล^๕ียน^๕แปลง^๕ของ^๕ร่าง^๕กาย^๕ที่^๕มี^๕อง^๕เห็น^๕อาจ^๕จะ^๕ขึ้น^๕อด^๕เน^๕่า^๕เป^๕ื่อย^๕ ผุ^๕พัง^๕ ยัง^๕เหลือ^๕แต่^๕โครง^๕กระดูก^๕ แล้ว^๕สลาย^๕ตัว^๕ไป^๕ไม่^๕มี^๕อะไร^๕เหลือ^๕ แม้^๕แต่^๕พื้น^๕ แผ่น^๕ดิน^๕ที่^๕อาศัย^๕อยู่^๕ก็^๕ไม่^๕ปรากฏ^๕ใน^๕ความ^๕ร^๕ู^๕ส^๕ก^๕ มี^๕แต่^๕จิต^๕ดวง^๕เดีย^๕ว^๕ล้วน^๕ ๆ^๕ และ^๕ใน^๕ บาง^๕ครั้ง^๕ ใน^๕เมื่อ^๕ส่ง^๕ที่^๕มี^๕อง^๕เห็น^๕คือ^๕ ร่าง^๕กาย^๕ที่^๕ปรากฏ^๕นั้น^๕หาย^๕ไป^๕ แม้^๕แต่^๕จิต^๕อยู่^๕ใน^๕ ลัก^๕ษ^๕ณะ^๕ที่^๕สงบ^๕นิ่ง^๕เป็น^๕ปกติ^๕อยู่^๕ ก็^๕ยัง^๕จะมี^๕ปรากฏ^๕การ^๕ณ^๕ปรากฏ^๕ขึ้น^๕ให้^๕ร^๕ู^๕ คล้าย^๕ ๆ^๕ กับ^๕ ว่า^๕มี^๕สิ่ง^๕ใด^๕สิ่ง^๕หนึ่ง^๕มัน^๕ผ่าน^๕เข้า^๕มา^๕วน^๕รอบ^๕ใน^๕จิต^๕ แต่^๕จิต^๕ก็^๕นิ่ง^๕เฉ^๕น^๕อยู่^๕ อัน^๕น^๕ไป^๕ ตรง^๕กับ^๕คำ^๕ถาม^๕ที่^๕ว่า^๕ จิต^๕ขาว^๕ใส^๕บริสุ^๕ทธิ์^๕ปรากฏ^๕แจ้ง^๕ชัด^๕

เจตสิกไม่ปรุงจิต ในขณะที่จิตหนึ่ง เจตสิกไม่ปรุงจิตตามคำถามของท่านผู้^{๖๕} หมายถึงว่า จิตนั้นเกิดมีสี่ สภาว^{๖๖} ปัญญา รวมเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า อริยมรรค มัคคสมังคี ประชุมลงเป็นหนึ่ง ยังปรากฏการณ์^{๖๗}คือ จิตดวงสงบนิ่งสว่าง บริสุทธิ์สะอาด ไม่หวั่นไหวในสิ่งที่ผ่านเข้ามา อาจจะมีอะไรผ่านเข้ามาอย่างละเอียด ๆ จิตก็มองเห็นสิ่งนั้นอยู่ แต่ไม่มีอาการหวั่นไหวไปตาม ท่านผู้^{๖๘}จึงเรียกว่า เจตสิกไม่ปรุง หมายถึงจิตสงบนิ่งลง อริยมรรคประชุมพร้อมกันที่จิต แล้วจิตสามารถปกครองตัวได้โดยอัตโนมัติ เป็นหนึ่งอยู่อย่างนั้น อัน^{๖๙}นี้ เรียกว่าการประชุมพร้อมแห่งอริยมรรค ถึงแม้จะเป็นขั้น^{๗๐}ต้น ๆ ก็เป็นแนวทาง

ถ. ปรากฏ^{๗๑}ทง^{๗๒}รู้^{๗๓} ทง^{๗๔}เห็น^{๗๕}เท่ากับมองด้วยสายตาภายนอก

ค. อัน^{๗๖}นั้นเป็นเรื่องของธรรมดา ในเมื่อสิ่งใดปรากฏ^{๗๗}ขึ้นมาแล้ว ก็ทง^{๗๘}รู้^{๗๙}ทง^{๘๐}เห็น ถ้าหากความรู^{๘๑}ความเห็น^{๘๒}นั้นเกิดขึ้น ในขณะที่ผู้ภาวนายังมีตัวปรากฏอยู่ ถ้าเกิดนิมิตขึ้นมาจะดล^{๘๓}ฉาย^{๘๔}มองเห็นด้วยสายตา แล้วก็รู้ด้วยใจ เพราะฉะนั้น ท่านผู้^{๘๕}จึงว่าทง^{๘๖}รู้^{๘๗}ทง^{๘๘}เห็น ผู้รู้ด้วยใจ และมองเห็นด้วยสายตา อัน^{๘๙}นั้นเป็นนิมิตที่เกิดขึ้นในขั้น^{๙๐}ต้น ในขณะที่จิตเป็นอุปจารสมาธิ ทนถ้าหากนิมิตเกิดขึ้น ในขณะที่จิตสงบละเอียด จนกระทั่งจิตหนึ่งเด่นเป็นหนึ่งแล้ว มีทุกสิ่งทุกอย่างผ่านเข้ามา จิต^{๙๑}รู้^{๙๒}เห็นอยู่ อัน^{๙๓}นั้นเป็นนิมิตที่จิตรู้ด้วยจิตโดยตรง เพราะฉะนั้น นิมิตในขั้น^{๙๔}ต้น นอกค^{๙๕}ค^{๙๖}หนิมิต จิต^{๙๗}รู้^{๙๘}คล้ายกับมองเห็นนิมิตนั้นด้วยตา ขน^{๙๙}ปฏิกาค^{๑๐๐}ณิมิต^{๑๐๑}จิต^{๑๐๒}รู้^{๑๐๓}แล้ว ก็มองเห็นด้วยใจ เรียกว่า ตาใจ ระดับ^{๑๐๔}นอกค^{๑๐๕}ค^{๑๐๖}หนิมิต^{๑๐๗} จิต^{๑๐๘}ทง^{๑๐๙}รู้^{๑๑๐}เห็นด้วยใจ ทง^{๑๑๑}มองเห็นด้วยตาเนื้อ แต่ไม่ได้หลับตา แต่ประสาททาง^{๑๑๒}รู้^{๑๑๓}เห็นทางตา^{๑๑๔}ยังไม่ขาดไป แต่ถ้าอยู่ใน^{๑๑๕}ขน^{๑๑๖}ปฏิกาค^{๑๑๗}ณิมิต^{๑๑๘}แล้ว มีแต่จิต^{๑๑๙}รู้^{๑๒๐}เห็นทางเดียว จักษุ^{๑๒๑}ประสาท^{๑๒๒}ไม่เกี่ยวข้อง พึงทำ^{๑๒๓}ความเข้าใจอย่าง^{๑๒๔}นี้

ด. กำหนดจิตมีสติปกครองรักษ^{๑๒๕}จิต อารม^{๑๒๖}ณ์^{๑๒๗}เช่นนั้น^{๑๒๘} ก็มีผลแบ่งออกอารม^{๑๒๙}ณ์^{๑๓๐}ภายนอก

ค. อัน^{๑๓๑}นั้นมันเป็นผลที่ผู้ปฏิบัติได้ฝึกฝนอบรมจิต ทง^{๑๓๒}ขน^{๑๓๓}บ^{๑๓๔}ริกรรมภาวนา^{๑๓๕} ขน^{๑๓๖}การพิจารณาธรรม จนสามารถทำจิตให้^{๑๓๗}มีสติ เรียกว่ามีสติสัมปชัญญะ อาการ

อย่างนั้นก็จะเกิดขึ้นกับจิตของท่านผู้ดำเนินการปฏิบัติตามหลักของมหาสติปัฏฐาน โดยอาศัยหลัก กาย เวทนา จิต ธรรม การพิจารณา กาย ก็คือ พิจารณาอาการ ๓๒ ในแง่สุกกรรมฐานบ้าง ในแง่ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ บ้าง โดยเอาอาการ ๓๒ นั้นเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ

ในขณะที่เรากำหนดพิจารณากายคือ อาการ ๓๒ นั้น ความจริงเราตั้งใจแต่จะดูเรื่องของกาย แต่พร้อมกันนั้นเราจะรู้เรื่องของเวทนา ของจิต ของธรรมไปด้วย เราดูกาย เรารู้เวทนา มันเกิดที่กาย ความสุขก็เกิดที่กาย ความทุกข์ก็เกิดที่กาย และพร้อม ๆ กันนั้น จิต ธรรม มันก็ปรากฏขึ้นเพราะจิตมันเป็นผู้รู้ แล้วจิตธรรมที่จะปรากฏเป็นสิ่งกวน เรียกว่า นิวรณ์ ๕ เวทนาก็คือ สุข ทุกข์ ที่เกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น ภูมิจิตของท่านผู้ดำเนินตามแนวแห่งมหาสติปัฏฐาน ๔ นั้นคือ ยึดเอา กาย เวทนา จิต ธรรม เป็นเครื่องรู้ เครื่องเห็น เป็นเครื่องระลึกของสติ เมื่อจิตมีสติสัมปชัญญะดีแล้ว แม้อยู่ในสมาธิ ก็จะมีสติติดกับอารมณ์แยกกันออกคนละส่วน ในเมื่อออกจากสมาธิแล้วมาอยู่ปกติธรรมดา เช่นอย่างเรากุญแจอยู่เดี๋ยวนี้ ท่านผู้นั้นก็จะรู้สึกจิตภายในมีความสงบอยู่ แต่สังกระเสจิตมาทำงานภายนอก รับอารมณ์ได้ ในบางครั้งคล้าย ๆ กับเรารู้สึกว่าเรามีใจ ๒ ดวง ดวงหนึ่งมันนั่งอยู่ข้างใน ดวงหนึ่งมันทำงานอยู่ข้างนอก อันนั้นเป็นธรรมชาติของจิตผู้ผูกพันอบรมมาจำนิจจำนาค มีสติสัมปชัญญะพอสมควรแล้วจะได้ผลอย่างนี้

ถ. การปฏิบัติแบบใด ที่จะทำให้มีความรู้จิตของตนเฉพาะภายใน พร้อมทั้งพูดคุยกับคนอื่น ๆ ได้

ต. อันการปฏิบัติแบบใด อย่างไร คำถามนี้ตรงกับคำถามว่า ทำอย่างไรจิตจึงสงบเป็นสมาธิได้เร็ว และจึงจะเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงได้เร็ว ต้องการอยากจะเป็นให้เร็วต้องทำให้มาก ๆ อย่างที่ว่าวันหนึ่งทำ ๓ ครั้ง ๆ ละ ๑ ชั่วโมง รับรองว่าเป็นได้เร็ว

๓. เมื่อปฏิบัติไปแล้ว รู้สึกเหมือนมีอะไรรวมกลับเข้ามาในตัว คืออะไร

๔. อันนี้เป็นลักษณะของความหดสั้นเข้ามาของกระแสดิจิต ที่ส่งกระแสไปสู่ที่ใด ๆ แล้ว เมื่อเรากวานาแล้ว เมื่อจิตจะสงบ มันก็เริ่มหดสั้นเข้ามาจนกระทั่งถึงตัว แล้วก็สุดแห่งความสงบ ซึ่งบางครั้งมันอาจจะเกิดขึ้นเพียงแต่รู้สึกว่ามันรวมกลับเข้ามาในตัว บางครั้งอาจจะเกิดแสงสว่างอยู่ในที่ใด ๆ โฉนมองสุดลูกหูลูกตา เมื่อปริกรรมกวานาหนักเข้า แสงนั้นจะยื่นใกล้เข้ามาหาตัวทุกที ๆ เมื่อจิตสงบขึ้นมาจริง ๆ แล้ว แสงจะวิ่งเข้ามาในตัว เกิดความสงบสว่างขึ้นภายในจิต อันนี้ เป็นลักษณะการรวมของจิตเข้าสู่สมาธิ ซึ่งมันจะเป็นเองโดยธรรมชาติ

๕. เมื่อต้องการจะหยุดทำสมาธิ คล้ายกับมีร่าง ๒ ร่าง เหมือนมีจิตแยกกันอยู่ ควรจะปฏิบัติอย่างไรต่อไป

๖. เหตุการณ์ทว่าน จะเกิดขึ้นเป็นบางครั้งบางขณะ บางที่เราทำจิตสงบลงไป เราอาจจะมองเห็นตัวของเรานี้ก็ร่างหนึ่งแผ่ขึ้นมา มีความรู้สึกว่ามีกาย ๒ กาย มีจิต ๒ จิต เพราะในขณะนั้นเรารู้สึกว่า กายของเราแยกออกไปอยู่ข้างนอก ความรู้สึกของเราจึงแยกออกเป็น ๒ ส่วน ในเมื่อเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้นควรจะปฏิบัติอย่างไร อะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม มันจะเป็น ๒ ร่างหรือ ๓ ร่าง หรือ ๑๐ ร่างก็แล้วแต่ สิ่งที่เราภาวนาการเกิดขึ้นนั้น เพราะผลที่เกิดจากการทำสมาธิ เมื่อจิตสงบลงไปสู่อุปจารสมาธิ กระแสจิตส่งออกไปข้างนอก ถ้าไม่เห็นภาพหรือรูปอย่างอื่น ก็จะมองเห็นรูปตนเองปรากฏขึ้น เมื่อจิตสงบเข้าจริงจังแล้ว ร่างที่ ๒ หรือจิตที่ ๒ จะหายไป จะมารวมอยู่ที่จิต ๆ เดียว คือ จิตของเรา เป็นเรื่องของธรรมดา เป็นทางผ่านของการทำสมาธิ ปัญหาสำคัญอย่าไปพะใจ หรือไปติดกับเหตุการณ์เหล่านั้น ให้กำหนดรู้ดังที่จิตที่สงบอย่างเดียวนั้น ถ้าไปพะใจกับสิ่งเหล่านั้น จิตจะถอนจากสมาธิ นิमितที่มองเห็นจะหายไป

๗. ขันของสมาธิที่เราปฏิบัติได้ จะสังเกตได้ด้วยปรากฏการณ์ หรือระยะเวลาที่ปรากฏการณ์นั้นเกิด

๓. ขั้นของสมาธิที่ปรากฏการณ์เกิดขึ้น ความเกิดขึ้นของสมาธิมีอยู่ ๒ ลักษณะ ลักษณะอย่างหนึ่งนั้น เมื่อเราบริกรรมภาวนา หรือกำหนดพิจารณาอะไรอยู่ก็ตาม เมื่อจิตเกิดมีอาการเคลม ๆ ลงไปเหมือนจะนอนหลับ แล้วจิตก็สงบลงไป ตั้งมั่นเป็นสมาธิสว่างไสวขึ้น อันนี้เป็นลักษณะความสงบอีกอย่างหนึ่ง ความสงบอย่างนี้เรียกว่า ผู้ทำสมาธินั้นยังไม่ชำนาญในการเดินจิต เราจะรู้แต่เฉพาะเรากำหนดบริกรรมภาวนา หรือพิจารณาอารมณ์ กับเมื่อตอนจิตสงบนิ่งแล้ว ช่วงระหว่างกลางนี้เรากำหนดไม่ได้ สมาธิจึงยังไม่พร้อมด้วยองค์สมาธิที่พร้อมด้วยองค์นี้ ผู้ภาวนาจะต้องกำหนดรู้ไปตั้งแต่ วิตก วิจารณ์ แล้วก็เกิดปีติ เกิดสุข เกิดเอกัคคตา คือ ความเป็นหนึ่งของจิต จนกระทั่งจิตละ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข ยิ่งเหลือแต่ เอกัคคตา กับ อุเบกขา ซึ่งเป็นสมาธิขั้นอัปปนาสมาธิ หรือขั้นสมถะ

สมาธิที่เดินตามแนวองค์ฌาน เป็นสมาธิของผู้บำเพ็ญจิตให้เป็นสมาธิชำนาญพอสมควร ถ้าชำนาญจริงๆ แล้ว สามารถที่จะยับยั้งจิตของตัวเอง ให้อยู่ในองค์ฌานนั้น ๆ ตามที่ต้องการ เว้นเสียจิตไปอยู่ในฌานขั้นที่ ๓ ขั้นที่ ๔ นั้นแหละ จิตจะเป็นไปโดยอัตโนมัติ เราจะทำอะไรไม่ได้ ถ้าจิตอยู่ในระหว่างฌานขั้นที่ ๑ ที่ ๒ ในตอนนั้นเราสามารถประคองจิตของเรา ให้อยู่ในองค์ฌานนั้น ๆ ได้ คือเราสามารถให้ความตั้งใจอ่อน ๆ โดยที่เรานึกประคองจิตจะให้อยู่ในระดับปีติ อยู่ในระดับของสุข อยู่ในระดับของความสงบก็ได้ แต่ถ้าหากถึงฌานขั้นที่ ๓ ขั้นที่ ๔ แล้ว ทุนจิตเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ

๔. เวลาทำสมาธิ พอจิตนิ่ง ลมหายใจจะหายไป และคำภาวนาก็หายไป พร้อมกันแล้ว แต่รู้สึกเข้านั้นแค่เดียวเดียวก็รู้สึกตัว แล้วควรจะทำอย่างไรต่อไป

๕. เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปแล้ว จิตจะสงบละเอียดลงไป ถึงจุดที่เรียกว่า อัปปนาสมาธิ ลมหายใจทำท่าจะหายขาดไป คำภาวนาก็หายไป พอรู้สึกว่ามีอาการอย่างนั้นเกิดขึ้น ผู้ภาวนาตกใจ แล้วจิตก็ถอนจากสมาธิ เมื่อจิตถอนจากสมาธิแล้ว เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา ถ้ายิ่งเสียดายความเป็นของจิตในขณะนั้น

มันแป้นขึ้นมาขึ้น ให้กำหนดจิตบริกรรมภาวนาใหม่ จนกว่าจิตจะสงบลงไป จนถึงขนาดลมหายใจจะหายขาดไป คำภาวนาหายไป

ถ้าตอนนั้นเราไม่เกิดตกใจ หรืออะไรมาก่อน จิตจะสงบนิ่งละเอียด ลงไปกว่านั้น ในที่สุดจิตก็จะเข้าสู่อัปปนาสมาธิ อยู่ในขั้นที่ตัวก็หายไปหมด ยังเหลือแต่จิตรู้ สงบ สว่าง อย่างเดียว ร่างกายตัวตนไม่ปรากฏ แต่ถ้าไม่ทำอย่างนั้น เมื่อลมหายใจจะหายไป คำภาวนาก็หายไป แล้วก็รู้สึกตัวขึ้นมา ให้หาเรื่องให้จิตมาพิจารณา พิจารณาโดยเพ่งกำหนดลงที่ใดที่หนึ่ง จะเป็นบริเวณหน้าอกก็ได้ หรือจะเป็นที่อื่นแทน ที่อื่นหา ส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ โดยกำหนดลงในจิตว่า เราจะลอกหนังออก แล้วก็กำหนดเอาก่อนออก จนกระทั่งมองเห็นกระดูก คือว่าใจมองเห็นกระดูก ตายังไม่เห็นก่อน นึกลงไปให้มันถึงกระดูก โดยกำหนดลอกหนังออก เอาก่อนออก แล้วนึกให้มันถึงกระดูก นึกกลับไปกลับมาอยู่อย่างนั้น แล้วเมื่อจิตนุ่มใจ เชื่อกันไปว่ามีกระดูกอยู่ตรงนั้น ให้กำหนดบริกรรมภาวนาว่า อธิ...ๆๆ แล้วก็จ้องจิตลงไปที่จุดนั้น เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว จิตจะมองเห็นกระดูกในจุดที่เพ่งนั้น ในทำนองนี้จะทำให้เราได้สมถกรรมฐาน

มีตัวอย่าง ครูบาอาจารย์ท่านเคยให้คำแนะนำกันมา ท่านอาจารย์องค์หนึ่งภาวนา พุทโธ มาถึง ๖ ปี จิตก็สงบลงไป ทำท่าว่าลมหายใจจะหายไป คำภาวนาก็หายไป แล้วจิตก็ตื่นขึ้นมา ไม่ถึงความสงบสักที ท่านอาจารย์องค์นั้นก็ไปตามท่านอาจารย์องค์หนึ่งว่า ทำอย่างไรจิตมันจะสงบเป็นสมาธิดี ๆ สักที อาจารย์องค์นั้นก็ให้คำแนะนำว่า ให้เพ่งลงตรงหน้าอกให้มันเห็นกระดูก โดยลอกหนังออก เอาก่อนออก แล้วก็จ้องจิตลงไปบริกรรมภาวนาว่า อธิ...ๆๆ อาจารย์องค์นั้นก็ไปปฏิบัติตามก็ได้สมาธิ แล้วก็ได้สมาธิเห็นกระดูกตรงหน้าอก ตอนแรก ๆ ก็มองเห็นแต่กระดูกหน้าอกเพียงนิดเดียว เมื่อได้วิมุตติเห็นกระดูกตรงนั้น จิตมันก็สงบนิ่งจ้องอยู่ตรงนั้น ลงผลสุดท้ายก็มองเห็นกระดูกทั่วตัวไปหมด มองเห็นกายทั้งหมดเป็นโครงกระดูก ในเมื่อมองเห็นกายเป็นโครงกระดูกอยู่ช่วงหนึ่ง แล้วโครงกระดูกก็พังลงไป แล้วก็สลายตัวไป หายไปหมด ยังเหลือแต่จิตสงบนิ่งเป็นสมาธิว่างอยู่อย่างเดียว

ทั้งนี้ในอันดับต่อไปนั้น เมื่อจิตสงบนิ่งว่างอยู่เฉยๆ ภายหลังเมื่อจิตสงบ
 นิ่งว่างอยู่พอสมควรแล้ว ก็เกิดความรู้อันละเอียดขึ้นมาภายในจิต แต่ไม่ทราบ
 ว่าจะไร มันมีลักษณะที่รู้ขึ้นมาแล้วก็ผ่านไป เหมือนๆ กับขมิ้นที่ลอยผ่าน
 สายตาเราไปนั่นแหละ แต่จิตนิ่งเฉย สงบนิ่งสว่าง อยู่ตลอดเวลา สิ่งที่มี
 ให้รู้ ให้เห็น มันก็ผ่านไปเรื่อย ๆ ที่นั่นก็ถามดูซิ ตรงนี้เราจะเรียกว่าอะไร
 ตรงนี้เป็นภูมิความรู้ เป็นภูมิปัญญาของจิตอย่างละเอียดเกิดขึ้น ซึ่งเป็นความ
 จริง ความจริงที่หยั่งเห็นอสมมติบัญญัติ สภาวะธรรม ส่วนที่เป็นสัจธรรมเกิด
 ขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติ นั้นมีแต่สิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ ซึ่งท่านอาจารย์ของท่านว่า จิต
 ภูตัง จูติ ภูตัง ของท่านอาจารย์มั่นในมุตโตทัย มีความหมายว่า จูติ คือ ความ
 ตงเค้นอยู่ของจิต อยู่ในสภาพที่สงบนิ่ง เป็นกิเลสประสมพร้อมกันของอริยมรรค ยัง
 จิตให้บรรลุถึงความ เป็นปกติภาพโดยสมบูรณ์

เมื่อจิตมีอริยมรรคประสมพร้อม ภายในจิตมีลักษณะสงบนิ่ง สว่าง
 อำนวยของอริยมรรคสามารถปฏิวัติจิตไปสู่ภูมิรู้ ภูมิธรรม อย่างละเอียด ภูมิ
 ภูมิธรรม ซึ่งเกิดขึ้นอย่างละเอียดไม่มีสมมติบัญญัติขึ้น ท่านเรียกว่า ภูตัง
 ภูตัง หมายถึงสิ่งที่มีอยู่ เป็นอยู่ โดยธรรมชาติของมันอยู่อย่างนั้น แต่ไม่ทราบ
 ว่าจะเรียกว่าอะไร สงสัยต่อไป ในเมื่อเราไม่สามารถที่จะเรียกว่าอะไร ทำ
 อย่างไรเราจึงจะรู้ว่า สิ่งนั้นคืออะไร พระพุทธเจ้าไม่ได้บอกไว้ แม้แต่เพียงแค
 ร์ว่า แม้แต่ท่านแสดงธรรมจักร ให้ภิกษุบัญญัติจักขุพัง ท่านอัญญาโกณฑัญญะ
 ธรรม เห็นธรรม ก็รู้แต่เพียงว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้น
ดับไปเป็นธรรมดา

คำว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ก็ดับเป็นธรรมดา ในขณะที่
 ท่านอัญญาโกณฑัญญะท่านรู้เห็นอย่างนั้น ท่านไม่ได้ว่าอย่างนั้น คำว่า สิ่งใด
 สิ่งหนึ่ง เกิดขึ้นเป็นธรรมดา ดับไปเป็นธรรมดา ว่าเมื่อออกจากสมาธิแล้ว ใน
 ขณะที่อยู่ในสมาธิรู้เห็นสิ่งนั้น ท่านไม่ได้ว่าอะไร เพราะจิตของท่านสงบนิ่ง
 เค่น สว่างใสอยู่ แต่สิ่งที่ผ่านเข้ามาในจิต รู้ ก็ผ่านไป แต่ไม่ทราบว่าอะไร
 เมื่อท่านออกจากสมาธิมาแล้ว ท่านจึงรู้ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพราะในขณะที่ท่านรู้

ท่านไม่รู้ว่าจะอะไรคืออะไร แต่มันก็มีอยู่เป็นอยู่อย่างนั้น จิตผู้รู้ก็มีอยู่ สิ่งทำให้
จิตรู้ ก็มีอยู่ แต่เรียกชื่อไม่ถูก

ถ. รูปคือ ร่างกาย จะเห็นเกิด-ดับได้อย่างไร ถ้าไม่ได้สมาธิถึงอัปปนา ถ้า
จะเห็นก็เพียงจินตนาการ หรือคิดคาดคะเนใช่ไหม

ค. ใช่ ความรู้อย่างเห็นจริงทั้งหลายทั้งปวงนั้น อาศัยการค้นคิดด้วยจินตนา
เรียกว่า จินตมยปัญญา การค้นคิดการพิจารณา เป็นอุบายทำให้จิตเกิดความสงบ
เป็นสมาธิ ทำให้สติสัมปชัญญะดีขึ้น แล้วเมื่อมีสติสัมปชัญญะดีขึ้น ประกอบ
กับจิตที่มีสมาธิ ก็ย่อมสามารถปฏิบัติจิตไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรม ได้เอง ส่วนใน
อัปปนาสมาธินั้น อัปปนาสมาธิในเบื้องต้น ในเมื่อจิตสงบนิ่งลงไปเพียงแก่ว่า
จิตอยู่ในอัปปนาสมาธิ ยังไม่เคยผ่านการพิจารณาอะไรมา จิตจะไปสงบนิ่งอยู่
เฉย ๆ แต่ถ้าหากว่าจิตเจริญวิปัสสนาขึ้นละเอียด จิตอยู่ในลักษณะแห่งอัปปนา-
สมาธิเหมือนกัน แต่ก็สามารถมีเครื่องรู้ เครื่องเห็น ภายในจิต สิ่งที่จะให้จิตรู้
สิ่งที่จะให้สติระลึกขึ้น มีปรากฏอยู่ แต่จิตก็อยู่ในลักษณะอัปปนาสมาธิ ที่นี้
อัปปนาสมาธิในเบื้องต้นนั้น เป็นแต่เพียงปฐมจิต ปฐมวิญญาณ มโนธาตุ ใน
เมื่อสมาธิผ่านเข้ามาในจิต หรือจิตเป็นสมาธิบ่อย ๆ ผ่านการพิจารณาหนัก ๆ
เข้า จิตนั้นจะมีพลังเมื่อออกไปรับรู้อารมณ์ภายนอก ตัวการสำคัญก็คือ สติ ที่
จะตามรู้ ตามเห็น ตามความรู้สึนกึกกั่น ๆ แล้วแม้ขณะที่จิตสงบนิ่งเป็น
สมาธิอย่างละเอียด ตัวสติตัวนี้ จะเป็นผู้รู้ทันเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายใน
จิต ส่วนความเข้าใจอันละเอียดนั้น ขอฝากนักปฏิบัติไปพิจารณาอีกครั้งหนึ่ง
ที่อาตมาว่าไปนอย่ำเพ็งเซอ เพียงแต่รับฟัง สิ่งใดที่ฟังแล้วเซอเลย เขาก็ว่าโง่
ในเมื่อฟังแล้วปฏิเสธว่าไม่ใช่ ก็โง่อีก เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติธรรม ศึกษาธรรม
ต้องพิจารณาตัดสินโดยสติปัญญา

ถ. ที่ว่า วูป นั้นคือ ภาวัก ใช่ไหมครับ

ค. ใช่ วูปคือช่วงว่างของจิต อย่างเราภาวนา พุทโธ ๆ ๆ แล้วก็จิต
ทำท่าจะสงบ แล้วระหว่างจิตที่ปล่อยพุทโธนี้ ไปถึงจุดที่สงบนิ่ง ช่วงกลาง

นั้นว่าง ความว่างนี้เรียกว่า ว่างค์ หนึ่ง ว่างค์ คือ การก้าวลงของจิต ในเมื่อจิตตกว่างค์วกลงไป พอวบนึง ถ้านิ่งแล้วไม่มีลักษณะของความสว่าง คือ ความพร้อมของจิตไม่พร้อมที่จะตื่น ก็เป็นการหลับไปอย่างธรรมดา เช่นอย่างวกลงไปแล้ว หลับมืดลงไปไม่รู้อะไร ที่นี้พอวกลงไปพบ เกิดสว่างโพล่งขึ้นมา อันนี้เรียกว่า สมาธิแบบฟลุ๊ค ๆ แต่ว่าใครทำได้ก็ดี ทำหลายครั้งหลายหน แล้วก็ค่อยชำนาญขึ้น แล้วก็ติดต่อกันเอง อันนี้เรากำหนดระหว่างกลางนี้ไม่ได้ ตั้งแต่วิจารกับอัปปนาสมาธิ ช่วงนั้นว่าง เรากำหนดไม่ได้ว่าจิตของเรามันผ่านอะไรบ้าง เพราะฉะนั้น สมาธิอันนี้เราเรียกได้แต่อัปปนาสมาธิเฉย ๆ

๓. ก่อนจะออกจากสมาธิภาวนา ควรจะปฏิบัติอย่างไรบ้าง

๓. ลูกได้ต่อเมื่อ เรากำหนดพิจารณาตั้งแต่ต้น ที่จะนั่งสมาธิ ว่าเราได้อะไรบ้าง เริ่มต้นแต่จุดรูปเทียน ให้พระสวดมนต์ แผ่เมตตา กำหนดอารมณ์ เครื่องบริกรรมภาวนา คืออารมณ์เป็นเครื่องรู้ เครื่องพิจารณาของจิต แล้วจิตของเรามีความเป็นไปอย่างไร สงบหรือไม่สงบ รู้หรือไม่รู้ ได้ผ่านสมาธิขั้นไหน อย่างไร มีอะไรเกิดขึ้นบ้าง มีสติใหม่ มีความสุขใหม่ มีนิมิตใหม่ มีความรู้อะไรเกิดขึ้นใหม่ จนกระทั่งถึงจุดสุดท้ายที่เราจะออกจากสมาธิ ว่าจิตของเราสงบไหม แล้วทวนเมื่อเราพิจารณาอย่างนั้นแล้ว เราก็กำหนดรู้จิตของเราอีกทีหนึ่ง ว่าอะไรมันเกิดขึ้น ความคิดอะไรเกิดขึ้น เราก็กำหนดรู้ความคิดอันนั้น ความคิดนั้นมันดับไป เราก็ปล่อยมันไป ความคิดใหม่เกิดขึ้น เราก็กำหนดรู้ เรียกว่าตามรู้ให้มันทันความคิด สำหรับผู้ที่บริกรรมภาวนาแล้ว จิตไม่สงบ บริกรรมอย่างไร มันก็ไม่สงบ ก็ควรจะเปลี่ยนเป็นวิธีอื่น คือวิธีที่จะนั่งหลับตา ก็ตาม ลืมตาก็ตาม ให้คอยจับดูความคิดของเราเองว่า จะคิดอะไรขึ้น พอคิดอะไรขึ้นมาปั๊บ ก็กำหนดรู้

เมื่อเราทำอย่างนั้น จะได้ประโยชน์อะไร เพราะเราดูทุกสิ่งทุกอย่าง ด้วยความตั้งใจ ด้วยความมีสติ จะทำให้สติของเราเด่นขึ้น มีกำลังขึ้น แล้วเราสามารถรู้ทันความคิดของเราเอง เมื่อเรารู้ทันความคิดของเราเอง ต่อไปเราจะ

คิดอะไร คิดด้วยความรู้เท่าทัน สิ่งที่เราคิดนั้น มันจะไม่สามารถดึงเอาจิตใจของเรา ให้ไปเกิดทุกข์ทรมาน ความจริง คำว่า ความรู้ ตามความหมายของคำว่า รู้ ในสมาธิ หรือสมาธิปัญญานั่น ก็หมายถึงจิตสามารถรู้ทวารมณต่าง ๆ ที่เราเคยนึกคิดว่ามันวนวายแต่ก่อน โดยปกติที่เรายังไม่มีสมาธิ ไม่มีสติปัญญารู้เท่าทันอารมณ์เราดูอะไร เราได้ยินได้ฟังอะไร ได้สัมผัสอะไรในทางตา หู จมูก กาย ใจ สิ่งที่จะฟังเกิดขึ้นมันก็มีอยู่ ๒ อย่าง คือ พอใจ ไม่พอใจ นอกจากจะเกิดความพอใจ ไม่พอใจ มันยังจะต้องปรุงแต่งไปอีก แล้วก็หาเรื่องไปเรื่อย ๆ จนตัวเองต้องเกิดทุกข์วนวายขึ้นมา แม้เรามีสมาธิ มีสติปัญญารู้เท่าทัน เรามองดูอะไรทางตา ได้ยินอะไรทางหู ได้กลิ่นอะไรทางจมูก รู้รสชาติได้สัมผัสทางกาย แม้แต่นึกทางใจ เรามีสติคอยจ้องดูอยู่ ความรู้ทั้งหลายเหล่านั้นมันจะกลายเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เพราะอาศัยความรู้เท่าทันอารมณ์ที่ผ่านเข้ามา สิ่งใดที่เรารู้เท่าทัน สิ่งนั้นไม่สามารถที่จะดึงใจของเราไปทรมาน ให้เกิดทุกข์ขึ้นได้ นี่คือผลที่จะบังเกิดขึ้น อันนั้นมันเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในทางกาย ถ้ามีอาการอย่างนั้น จะมีวิธีแก้ไขโดยวิธีการใดวิธีหนึ่ง ให้มันหายไป มันจะสำคัญก็หาวิธีการแก้ไขการสำคัญนั้นให้หายไป แล้วกำหนดจิตภาวนาไปใหม่ ไม่ต้องไปรู้หนอหรืออก มันเกิดขึ้นแล้วเรารู้เอง เพียงแต่รู้เท่านั้น ไม่ต้องไปหนอมัน อย่าไปกลั่น ปล่อย ถ้ามันจะสำคัญก็แก้ไขสิ่งเกี่ยวข้องทางกาย หรือน้ำลายที่จะสำคัญ ถ้าจะสำคัญ ไม่กลั่นก็บ้วนทิ้งเสีย ทันทีภาวนากันต่อไป ถ้ามันจะไอ ก็ไอให้มันหาย ถ้ามันจะหาว ก็หาให้มันหาย อันนี้ เป็นตัวทุกข์ที่เกิดขึ้นทางกายที่แก้ไม่ได้ ถ้าอย่างเรานั่ง นอน เราจะไปคิดว่าปวดหนอ ๆ ก็หากจิตเราไม่สงบ มันก็ไม่หายปวด ในเมื่อทนไม่ไหว ก็เปลี่ยนอิริยาบถเสียมันก็หายไป เป็นแต่เพียงว่าเรากำหนดรู้ สามารถที่จะกำหนดจิตให้วิ่งเข้าสู่สมาธิได้อย่างฉับพลันก็ทำ แล้วมันจะหายปวด เพราะจิตเข้าสู่สมาธิอย่างแท้จริงแล้ว จะไม่มีตัวปรากฏในความรู้สึก เพราะเวทนาเกิดจากกายเท่านั้น อุเบกขาเวทนาเกิดจากใจโดยเฉพาะ

เรื่องความทุกข์ที่เกิดทางกายนั้นเราฝนไม่ได้หรอก อย่างบางท่านปฏิบัติ แล้วต้องอดอาหาร ต้องทรมานอย่างนั้น อย่างนี้ อย่าไปทำ อาตมาได้เคย อดข้าวเป็นอาทิตย์ ๆ แล้ว ก็ไม่เกิดผลอะไรขึ้น พระพุทธเจ้าสอนว่า คนที่ยังมีกิเลสเป็นเชื้ออยู่ แม้การทรมานตนด้วยการอย่างตนบนถ่านเพลิง ด้วยการทรมานตัวเองด้วยวิธีการต่าง ๆ ก็ไม่สามารถทำให้หมดกิเลสไปได้ แต่กิเลสจะหมดไปด้วยเหตุผล เราจะรู้เหตุผลก็ต้องกันคิดพิจารณา เมื่อเราก็ค้นเสร็จรู้เหตุ รู้ผล ว่าทุกข์เกิดจากอะไร สุขเกิดจากอะไร ทำอย่างไรจะเป็นทุกข์เป็นสุข ก็จะปล่อยวางไปเอง ถ้าหากเรายังไม่รู้จริงเห็นจริง แล้วเราจะไปละอย่างไร ก็ละไม่ได้หรอกกิเลสเนี่ย อาตมาขอยืนยันว่า กิเลสไม่ใช่เรื่องที่จะไปละเอาได้ กิเลสที่จะได้คือ การไม่ทำ การไม่พูด แต่ความรู้สึกลึกทางใจนี้ เราจะละไม่ได้ ใครไม่เชื่อก็ลองพิจารณาจิตของตัวเอง การละกิเลสทางกายก็คือศีลห้าข้อ ปฏิบัติตามศีล

ในข้อที่จะละเมิดด้วยกาย เช่น การฆ่า การลักขโมย การประพฤติดิฉินในกาม การดมกินสุราเมรัย งดเว้นจากการทำ ๔ ข้อนี้ เป็นการละกิเลสทางกาย เว้นจากการพูดปด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อเหลวไหล ถ้าเรางดเว้นเป็นการละกิเลสทางวาจา ละได้แต่กายกับวาจา แต่ส่วนทางใจนั้น ต้องอาศัย อบรม ศีล สมาธิ ปัญญา ให้มีกำลังกล้าถึงขนาดประชุมเป็นองค์อริยมรรค ความประชุมพร้อมขององค์อริยมรรค ซึ่งเกิดจาก ศีล สมาธิ ปัญญา นี้นี้ ตัวที่เด่นชัดที่สุดก็คือ สติ เราภาวนาจดมุงเพื่อให้เรามีสติอย่างเดียว แม้ว่าเราจะรู้อะไรมากมายสักเพียงใดก็ตาม แต่สติยังหย่อน สติยังบกพร่องอยู่ ก็ไกลจากความสำเร็จ ถ้ามีสติสัมปชัญญะพร้อม ก็กลายเป็นมหาสติ ซึ่งเรียกว่า มหาสติปัญญานั่นแหละ จึงจะเกิดการประชุมพร้อมแห่งอริยมรรคภายในจิตของเรา ศีล สมาธิ ปัญญา ก็จะเกิดเป็นเจตสิก ผั่งแน่นอยู่ในจิต เมื่อจิตเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา แล้วให้รวมเป็นหนึ่งของจิตเอง

ทันทันเมื่อจิตเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา โดยธรรมชาติของ ศีล สมาธิ ปัญญา แล้ว ก็จะเป็นสิ่งบริสุทธิ์ สะอาด ไม่มีกิเลส แล้วจิตของเราก็กลับสภาพกลายเป็นไม่มีกิเลส

๓. ฝึกนั่งสมาธิมานานแล้ว แต่มีสิ่งหนึ่งที่ไม่หายไป นานจึงจะเกิดมีอาการทางมือโดยทำสัญญาณให้รู้ เช่น สอนให้ระวังทวาร ๖ ในขณะที่จิตจะคิดระลึกถึง ความหมาย หรือบางครั้งปวดเมื่อยกายเพราะเดินมาก ไม่ใช่ขณะที่นั่งสมาธิก็จะมีอาการ บริหารกายส่วนนั้น เป็นการฝึกหรือไม่

๓. การเปลี่ยนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ บางที่เราอาจจะบริหารร่างกายแบบฤๅษีตัดตน ท่านอาจารย์สอนท่านทำแบบฤๅษีตัดตน ที่มีแบบฝึกหัดอยู่ที่วัดโพธิ์ อันนั้นไม่ผิด เป็นการบริหารกายให้มีความคล่อง

๓. ในขณะที่ทำสมาธิ ถ้าเคยภาวนาเห็นทุกข์รอบกายในสมาธิ แล้วเคยเกิดภาวะตัวเบา และจิตดังลงไป ตลอดเวลาได้ปฏิบัติโดยวางอุเบกขา ภาวนาพุทโธตลอดเวลา เป็นการถูกต้องไหม

๓. อันนี้หมายถึงการบริกรรมภาวนาพุทโธ โดยธรรมชาติของการบริกรรมภาวนาแล้ว เมื่อจิตสงบลงไปเป็นอุปจารสมาธิ เมื่อจิตเป็นอุปจารสมาธิแล้ว พอเกิดปีติ เกิดความสุขขึ้นมา จิตจะปล่อยคำบริกรรมภาวนาทดลองไปในเมื่อจิตปล่อยคำบริกรรมภาวนาแล้ว จิตก็นิ่งเฉยอยู่ ตอนนั้นให้กำหนดรู้ลงที่จิต ถ้าหากจิตมีลักษณะลอยแว้งคว้าง ก็ให้เพ่งไปที่ลมหายใจ ยึดเอาลมหายใจเข้าออกมาเป็นเครื่องรู้ เรื่องปล่อยวางคำภาวนานี้ จิตจะต้องวางของเขาเอง เราไม่ต้องไปวางให้เขาก็ได้

๓. เมื่อเห็นสีของดวงจิตในสมาธิ ในเมื่อเห็นสีของดวงจิตในสมาธิขั้นแรก ๆ เป็นสีน้ำเงิน ต่อมาเป็นสีแดง สีม่วง สีเหลือง สีขาว เราควรจะเพ่งสีในจิตหรือไม่ จำเป็นต้องหยุดภาวนาหรือไม่

๓. อันนี้เป็นธรรมดาของการทำสมาธิ ในเมื่อจิตมีอาการเริ่มจะสงบลงไปในการรู้สึก จะเป็นสีม่วง สีน้ำเงิน เป็นสีแปลกต่าง ๆ สารพัดที่จิตจะปรุงแต่งขึ้นมา อันนั้นเราไม่ควรจะสนใจ สี แสง เสียง ต่าง ๆ เหล่านั้น ให้จ้องอยู่กับคำบริกรรมภาวนา ถ้าบริกรรมภาวนายังมีอยู่ ให้จ้องอยู่กับคำบริกรรม

ภวานั้น ๆ ถ้าหากำบริกรรมภวานาหายขาดไป ให้จงอยู่เท่าจิตผู้รู้คนเดียวเท่านั้น ถ้าเราเกิดไปพะใจกับ แสง สี เสียงทั้งหลาย สภาพจิตจะเปลี่ยนแล้วสมาธิจะถอน สี แสง เสียง นั้น จะหายไป ถ้าหากเราพยายามพองดวงจิต ปรคับประคองจิตอันนี้ ให้อยู่ในลักษณะสงบนิ่งเฉย สี แสง เสียง เหล่านั้น จะอยู่ให้เราดูได้นาน แล้วเราอาจจะได้ปัญญา เกิดจาก สี แสง เสียง ทั้งหลาย เหล่านั้นในแง่วิปัสสนาก็ได้ เพราะอันนี้เป็นเครื่องหมายของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ

เหตุการณ์ใด ๆ ที่ผ่านเข้ามาในขณะที่ทำสมาธิ จะเป็นนิมิตก็ตาม จะเป็นความรู้สึกก็ตาม หรืออาจจะเป็นเสียงดังก็ตาม ให้ผู้ภวานากำหนดรู้สิ่งที่จิตอย่างเดียวย้ำไปสนใจกับสิ่งเหล่านั้น เพราะสิ่งเหล่านั้น มันเป็นเรื่องจิตของเรานั้นกาลให้เกิดมีขึ้นมาเอง เมื่อจิตไปพะใจ ไปสงสัย ไปยึดติดอยู่นั้น จิตของเราไปหลงภูมิของตัวเอง แล้วไปยึด เมื่อยึดแล้วแปลกใจตัวเองว่า เอะทำไมจึงเป็นอย่างนี้ พอเกิดเอะขึ้นมาแล้ว จิตถอนจากสมาธิ สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นก็หายไป เราเลยหมดโอกาสไม่ได้พิจารณาให้รู้จริง เห็นจริง อันนี้ให้ระวังให้มาก

ที่ถามว่าจำเป็นต้องหยุดภวานาหรือไม่ ถ้าจิตยังภวานาอยู่ก็ให้ภวานาต่อไป ถ้าจิตหยุดภวานาแล้ว ก็กำหนดรู้จิตอย่างเดียว หรือถ้าหากจิตยังไม่หยุดภวานา เราจะหยุดแล้วกำหนดรู้จิตอย่างเดียวก็ได้ในขณะนั้น

ถ. มีอาการง่วงนอนในขณะที่ทำสมาธิ และหลับไปในที่สุด จะปรับปรุงหรือป้องกันอย่างไร

ค. อันนี้ไม่ต้องไปปรับปรุงหรือป้องกันอย่างไร ถ้าสามารถนั่งหลับได้ ก็นั่งให้มันหลับ นาน ๆ เข้านั้นจะค่อย ๆ หายว่องไปเอง การปฏิบัตินี้ทำให้เกิดสติสัมปชัญญะ เราปฏิบัติไม่หยุด ทำให้มาก ๆ ตัวสติมีพลังขึ้น ก็สามารถขจัดความง่วงนอนได้

ด. ภวานาแล้วมีอาการเคลิ้มบางครั่งก็หลับ ควรจะปฏิบัติอย่างไรต่อไป

ด. ภาวนาแล้วมีอาการเคลิ้มเหมื่อนจะนอนหลับ จิตมีอาการจะนอนหลับเหมื่อนกับจะนอนอย่างธรรมดา แต่โดยธรรมชาติของจิตที่จะเป็นสมาธิ ที่ก้าวลงไปในระยะแรกนั้น คือการนอนหลับอย่างธรรมดา มีอาการเคลิ้ม ๆ แล้วก็วูบลงไป ถ้าตกใจตื่น จิตถอน ก็มาตั้งต้นใหม่ ที่นั่นถ้าหากไม่ตื่น วูบลงไป แล้ว ปลอ่ยให้เป้นไปจนกระทั่งหยุดวูบ นิ่ง พอเกิดนิ่งพบ ถ้านอนหลับธรรมดา ก็นั่งลงไปเลย ที่นั่นเป็นสมาธิ พอนิ่งพบสว่างโพล่งขึ้นมา อาการวูบนั้น เป็นอาการที่จิตจะก้าวลงสู่สมาธิ กำลังจะได้ผลแล้ว เชิญทำต่อไป

ด. ทำไมจึงไม่นำพุทพจน์มาเป็นองค์ภาวนาบ้าง เช่น นตฺถิ สนฺติปริสุทฺถํ หรือ นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ เป็นต้น

ด. อันนี้มีความสงสัยเรื่องสมถะ และวิปัสสนา อันได้แก่องค์ภาวนาว่า พุทฺโธ ยฺยหนอ พองหนอ เป็นต้น พุทฺโธ กิดิ ยฺยหนอ พองหนอ กิดิ ทั้งสองอย่างนี้เป็นอารมณ์ของสมถกรรมฐานตามหลักสูตร ที่นั่นผู้มาภาวนา พุทฺโธ ๆ ๆ กิดิ ยฺยหนอ พองหนอ กิดิ เป็นการปรับปรุงจิตในขั้นสมถะ การนี้ก็อยู่ในสิ่ง ๆ เดียวเพื่อให้จิตสงบ นิ่งลงเป็นสมาธิ เป็นปฏิบัติ หรือการปฏิบัติ เป็นความตั้งใจที่จะให้จิตสงบนิ่ง เป็นสมาธิ เมื่อจิตสงบนิ่งลงเป็นสมาธิ ตั้งแต่อุปจารสมาธิ จนกระทั่งถึง อัปปนาสมาธิ ในขั้นนี้เรียกว่า จิตเดินอยู่ในขั้นสมถะ ที่นั่นการที่จิตสงบนิ่งลงเป็นสมาธิ อันนี้เรียกว่า สมถะ จิตรู้ว่าสมาธิเป็นอย่างไรรู้ว่าอันนี้เป็นสมาธิ เป็นความเห็นแจ้ง หายสงสัย รู้แจ้ง เห็นจริง หายสงสัยในเรื่องของสมาธิ อันนี้เรียกว่า วิปัสสนา เข้าใจเอาอย่างนี้

ด. การเห็นนามรูป เกิด-ดับ เห็นเป็นลักษณะอย่างไร และภูมิจิตอยู่ในขั้นไหน

ด. อันนี้เป็นปัญหาที่มีความละเอียดพอสมควร การเห็นนามรูปเกิด-ดับ อันนี้จะขอแนะนำประสบการณ์ที่เคยผ่านๆ มาเล่าสู่ท่านทั้งหลายฟัง แต่มันจะอยู่ในลักษณะที่นามรูปเกิด-ดับหรือไม่ จะขอฝากให้ท่านทั้งหลายไปช่วยพิจารณา

ในขณะที่เรากำหนดจิตจะทำสมาธิภาวนาลงไป พอกำหนดจิตพับลง
ไป เราจะรู้สึกตัว จิตของเราทั่วทั้งกาย และทั่วเวทนา รูจิต รูธรรม โดย
สัญญา เมื่อเราบริกรรมภาวนาลงไปแล้ว จิตของเราสงบเป็นสมาธิละเอียดลง
ไป ลมหายใจก็ดับ ร่างกายที่ปรากฏอยู่ก็ดับ คือจิตไม่สำคัญมั่นหมายในลม
และกาย เห็นว่ากายและลมหายใจหายไปหมด ยังเหลือแต่สภาพจิตที่สงบนิ่ง
เด่นอยู่ ในขณะที่จิตทั่วทั้งกายอยู่นั้น ความรู้สึกทางจิตไม่มีทางเด่น แต่เมื่อ
กายหายไป ลมหายใจหายไปแล้ว จิตสงบนิ่งลงไปปรากฏเด่นชัดอยู่ แต่รูปหาย
ไปหมดแล้ว อันนี้ในลักษณะอย่างหนึ่ง

ทีนี้ในอีกลักษณะอย่างหนึ่ง เช่น พระโยคาวจรมาพิจารณากาย โดย
ระลึกถึงความตาย คั่นคำว่าพิจารณาไปจนกระทั่งรู้แจ้ง เห็นจริง ลงไปว่า กาย
นี้ตายลงไปแล้ว แล้วกายของผู้ภาวนานั้นก็ปรากฏขึ้นอีก เน้าเปื่อย ผุพัง ใน
ที่สุดยังเหลือแต่โครงกระดูก แล้วโครงกระดูกก็สลายตัวละเอียดเป็นผง ละไป
หายไป ในพื้นแผ่นดินทั้งหมด ในที่สุดพื้นแผ่นดินก็หายลงไปด้วย ยังเหลือแต่
สภาพจิตเด่นสว่างไสวอยู่เท่านั้น อันนี้จิตไม่มองเห็นวัตถุ ยังเหลือแต่จิตนิ่งเด่น
อยู่ สว่างไสวอยู่

อันนี้ขอให้แนวคิด เพื่อฝึกเป็นปัญหา เพื่อให้นักปฏิบัติและนักศึกษา
ทั้งหลายนำไปคิดพิจารณา ในขณะที่ผู้ทำสมาธิภาวนา หรือพิจารณาธรรมอันใด
อยู่ก็ตาม ในขณะที่รู้สึกตัวมีกายอยู่ รู้สึกตัวมีลมหายใจอยู่ ทั้งนามและรูปปรากฏ
อยู่พร้อมหน้ากัน เพราะกายปรากฏมีอยู่ เวณาก็ปรากฏมีอยู่ สุขทุกข์ยังปรากฏ
อยู่ เช่น อย่างสุขเกิดแต่ปฏิกิริยาเวทนา เรียกว่าสุขเวทนา เมื่อจิตสงบละเอียด
ลงไปแล้ว กาย ลมหายใจ ปรากฏว่าหายไป ยังเหลือแต่จิต จิตไม่มีความรู้สึก
ว่ามีกาย กายก็คือ รูป นั้นก็ดับไปแล้ว ในเมื่อรูปดับไปแล้ว เวทนาอันเป็นสุข
เป็นทุกข์ ก็ดับไปด้วย อุเบกขาเวทนา จึงปรากฏเด่นชัดขึ้น ตัวนามคือ จิต
ปรากฏเด่นชัดขึ้น จึงมีคำพูดว่า รูปดับ นามเกิด ส่วนท่านผู้อื่นที่มีความเข้าใจ
อย่างใดนั้น ขอฝากเป็นการบ้านช่วยกันพิจารณา อันนี้ไม่ขอตัดสิน

ด. เมื่อมีโอปปาติกะ อาจารย์ที่สอนกรรมฐานที่ล่วงลับไปแล้วมาเยี่ยม โดยเห็นในสมาธิ และสัมผัสรับรู้ได้กลิ่นหอม ตลอดเวลาที่จะทำสมาธิ การที่จะติดต่อกับคุณกับท่าน ควรปฏิบัติอย่างไร

ด. อันนี้ไม่มีทางที่ควรจะทำปฏิบัติอย่างไร และก็ไม่ต้องคิดจะพูดคุยกับท่าน เพราะสิ่งเหล่านี้จิตของท่านปรุงแต่งขึ้นมาเอง อย่าไปเข้าใจว่าสิ่งอื่นมาแสดงให้ปรากฏ ถ้าหากว่าท่านภาวนา พุทโธ ๆ ๆ ท่านนี้ก็จะอยากเห็นพระพุทธเจ้า หรือจิตท่านผูกพันอยากเห็นพระพุทธเจ้า จิตสงบสว่างลงไปแล้วจะเห็นพระพุทธเจ้า ทรงเสด็จดำเนินมา ถ้าหากท่านยึดอยู่ที่กุฎาอาจารย์ที่ท่านล่วงลับไปแล้ว พอจิตสงบลงเป็นสมาธิ ระหว่างอุปจารสมาธิ สว่างขึ้นมา กระแสจิตส่งออกไปข้างนอก จิตยึดมั่นอยู่ในสิ่งใด สิ่งนั้นจะปรากฏเป็นตัวขึ้นมาให้ท่านเห็น พึงทำความเข้าใจว่า นิमित्तทั้งหลายที่ปรากฏนั้น มันเป็นเพียงมโนภาพที่จิตของท่านสร้างขึ้นเอง อย่าไปเข้าใจว่าเป็นสิ่งอื่น หลวงพ่อนั่งภาวนาจนมองเห็นกายตัวเองในหลักเป็นผงขึ้นมาแล้ว ลืมตาขึ้นมากายก็ยังมีอยู่ ถ้ามันเป็นจริงแล้ว ทำไมจึงมาเทศน์ให้โยมฟังอยู่ได้ อันนี้ขอเท็จจริง เราอย่าไปหลงว่าเป็นสิ่งอื่นมา ถ้าหากเป็นสิ่งอื่นมาแสดงตัวให้ปรากฏกันจริง ๆ นี่ ไม่จำเป็นจะต้องนั่งอยู่ในสมาธิ บางครั้งอาตมานั่งอยู่เฉย ๆ นี้ ผีมันวิ่งผ่านไปอย่างนั้นถึงเป็นของจริง ในสมาธินั้นมันเป็นของหลอก

ในเมื่อมาถึงตอนนั้นแล้ว จะนำตัวอย่างมาเล่าให้ฟัง ท่านอาจารย์ของอาตมาท่านหนึ่งชื่อ อาจารย์ทอง อโศโก ถ้ายังมีชีวิตอยู่ถึงเวลานี้ ก็อยู่ในรุ่นราวคราวเดียวกับท่านหลวงพ่อเทศก์ ท่านผู้นั้นไปนั่งภาวนาในกุฏิเล็กๆ ในสำนักท่านอาจารย์มั่น เวลาเข้าไปก็ปิดประตูลงกลอนอย่างดี พอภาวนาแล้วก็จิตสงบนิ่งสว่างลงไป แล้วก็มีผู้หญิงสาว ๆ คนหนึ่งมานั่งอยู่ข้าง ๆ แล้วก็มาพูดจา หลวงพ่อมาทบทวนทุกขธรรมอย่างไร สึกไปอยู่ด้วยกันจะมีความสุข ในตอนนั้นท่านมีสติอยู่ ท่านก็กำหนดจิตรู้จิตเฉย ๆ อยู่ เสียงนั้นมันก็ดังออกอยู่อย่างนั้นไม่หยุด ลงผลสุดท้าย ผู้หญิงในนิมิตในฝันนั้นก็บอกว่า มาพูดจาด้วย ก็

ไม่พูดด้วย ไม่พูดก็อย่าพูด เสร็จแล้วมันก็ลุกไป ท่านอาจารย์ทอง ท่านมอง
 เห็นผู้หญิงนั้นเดินออกประตูไป เดินด้อม ๆ ออกประตูจนลับสายตา พอมัน
 ลับสายตาไปแล้วสมาธิแตก “อี พุดกับเธอซะกิดี้น้อ” เลยลุกไปจากที่นั่งสมาธิ
 พอไปถึงประตู ทุ้ง ๆ ที่ตัวเองน เมื่อนั่งอยู่ในสมาธิ มองเห็นผู้หญิงถอดประตู
 ออกไป แต่เมื่อตัวไปถึงแล้วต้องถอดกลอนประตูออกเอง ยังไม่ได้สติ วิ่งลง
 ไปหารอบ ๆ ภูมิ ส่องไฟหาคุ่มุนั้น คุ่มุนั้น ท่านอาจารย์มันท่านอยู่ภูมิ ท่าน
 ตะโกนร้องมา “ทองเอ๋ย วัวหายเห็นแล้วหรือยัง” พอได้สติขึ้นมา นขอเท็จจริง
 ที่นำมาเล่าให้ฟังนี้ มันเป็นประสบการณ์ของนักปฏิบัติ ต้องเจอกันทั้งนั้นแหละ
 เพราะฉะนั้น ให้ระวังกันไว้ นิमितในชั้นนี้ อย่าเข้าใจว่าเป็นของจริงจัง เพราะเมื่อ
 ไปหลงมโนภาพ ไปหลงจิตของตัวเอง สร้างมโนภาพขึ้นมา ไปเห็นว่าเป็นจริง
 เป็นจัง แล้วอย่างสมมติว่า มองเห็นพระหรือผู้พิเศษก็ตาม เดินเข้าไปหา นึก
 ว่ามันเป็นจริงเลยน้อมจิตรับ พออ้อมจิตรับสิ่งนั้นมันก็เข้ามา เลยกลายเป็น
 เรื่องจริงไป นี่มันเป็นทางที่เขว่ง่ายที่สุด เพราะฉะนั้น ควรทำความเข้าใจว่า
 นิमितหรือสังขารทั้งหลายนี้ เป็นจิตของเราปรุงแต่งขึ้นมาเองทั้งนั้น ไม่ใช่สิ่งอันมาแสดง
 ให้เห็น

ณ. จงกรณาอธิบาย วิธีเดินจงกรม ว่าทำอย่างไร

ต. การเดินจงกรมมีหลายแบบ แต่จะพูดถึงแบบเดินจงกรมของท่าน
 เจ้าคุณพระอุบาลี ๆ ท่านเจ้าคุณพระอุบาลี ๆ ก่อนที่ท่านจะเดินจงกรม ท่านให้
 กำหนดทางเดินจงกรม โดยไม่ให้สั้นกว่า ๑๒ ศอก และไม่ให้อาวจนเกินไป
 กระว่าเอาพอดี ๆ ที่เราเดินกลับไปกลับมา ถ้ากำหนดทางเดินจงกรมสั้น เราต้อง
 หมุนกลับบ่อย ๆ ทำให้เกิดเวียนศีรษะ แต่ถ้ายาวเกินไป การเดินก็ลดย่อมเกิด
 ความเมื่อย เพราะฉะนั้น ท่านจึงให้กำหนดเอาแต่พอดี ๆ ก่อนที่จะเดินจงกรม
 ท่านให้อธิษฐานจิต โดยระลึกถึงคุณของ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่า
 พุทโธ ธัมโม สังโฆ เป็นต้น หรือจะสวด อิติปิ โส...ถึง สุปฏิปันโน...จนจบ
 แล้วก็แผ่เมตตา พอแผ่เมตตาแล้ว กำหนดจิตว่าเราจะเดินจงกรม เอามือซ้าย

วางลงหน้าห้อง เอามือขวาวางทับเกาะกันไว้ พอไม่ให้หลุด ทอดสายตาลงห่างจากตัวประมาณ ๔ ศอก อยู่ในท่าสำรวม แล้วก้าวเดินไปช้า ๆ ด้วยความมีสติ ถ้ามืดบริเวณภาวนา พุทโธ ถ้ามืดบริเวณภาวนา พุทโธ อยู่ที่จิต ไม่ต้องไปสนใจกับการก้าวเดิน เพราะโดย ธรรมชาติของจิต จิตอยู่ในกาย กายอยู่ในจิต จิตคิดจะทำอะไรเกี่ยวข้องกับกายย่อมรู้ทั่วทุกกายทั้งหมด ตั้งใจว่าจะเดินก็เดินได้ ตั้งใจว่าจะนั่งก็นั่งได้ ตั้งใจว่าจะยืน ก็ยืนได้ ตั้งใจว่าจะนอน ก็นอนได้ เมื่อตั้งใจว่าจะเดินจงกรม ทำกิจเบื้องต้นดังที่ได้กล่าวแล้ว แล้วก็ตั้งใจเดินด้วยท่าสำรวม กำหนดรู้ที่จิตนี้กับบริเวณภาวนา พุทโธ หรือจะกำหนดพิจารณาอะไรก็ได้ นกอธิการเดินจงกรม

การเดินเป็นแต่เพียงส่วนประกอบ แต่การกำหนดจิตเป็นเรื่องสำคัญ การกำหนดจิตในขณะที่เดินเรียกว่า ทำสมาธิในท่าเดิน กำหนดจิตในท่านั่งเรียกว่า ทำสมาธิในท่านั่ง กำหนดจิตในเวลานอนเรียกว่า ทำสมาธิในท่านอน กำหนดจิตในเวลายืนเรียกว่า ทำสมาธิในท่ายืน ใช้อารมณ์อย่างเดียวกัน

๓. เวลาเดินจงกรม กำหนดอานาปานสติ เดินไปนานพอสมควร รู้สึกว่าเห็นแผ่นดินที่อยู่ข้างหน้าหม่น ๆ ได้ เหมือนกับน้ำในตุ่มที่ถูกลมอกวน

๔. อันนี้เป็นสถานะของจิต ความหม่น ความเวียนที่แผ่นดินจะพลิกอย่างไรรู้ตาม อันนี้ เป็นอาการของจิตที่ปรุงขึ้น ซึ่งจิตของเราอาจจะปรุงไปต่างๆ อันนี้ ถ้ามีอาการเกิดขึ้นในผู้ปฏิบัติ ให้กำหนดรู้ลงที่จิต เอาสังขารเป็นเครื่องรู้ของจิต และเป็นเครื่องระลึกของสติ ประคับประคองตัวผู้รู้เอาไว้ให้ดี แล้วเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น เราจะรู้แจ้งเห็นจริงเอง.

สมถกรรมฐาน - วิปัสสนากรรมฐาน

๑. การปฏิบัติสมถกรรมฐาน จะทำให้หยุดยั้ง ไม่ไปส่ววิปัสสนาจริงหรือ

๓. ถ้าหากผู้ปฏิบัติ^๕นั้นติดอยู่ในสมถะ ติดอยู่ในสุข ของความเป็นสมถกรรมฐาน^๕นั้นแล้ว ไม่พยายามทำจิตให้ก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐาน^๕ คือหมายความว่า ทำจิตให้สงบนิ่งเป็นอัปปนาสมาธิ พอจิตออกจากสมาธิ ปล่อยเลย ปล่อยโอกาส ไม่ตาม เรียกว่า ไม่ได้ติดตามผลงาน อย่างจิตสงบนิ่งเป็นอัปปนาสมาธิ พอจิตออกมาแล้วปล่อย^๗พรวด ๆ ออกมา แล้วก็เลิกทันที อันนี้จิตจะไม่มีโอกาสก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐาน แต่ถ้าพอจิตถอนออกจากอัปปนาสมาธิ หรือสมถกรรมฐาน ก็เกิดความคิด ตั้งสติกำหนดตามรู้^๕ความคิดนั้น จิตจะก้าวสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐานได้ โดยไม่ต้องยกเอา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มาพิจารณา

โดยธรรมชาติแล้ว เมื่อจิตถอนจากอัปปนาสมาธิ จิตจะรู้สึกรู้ว่ากายปรากฏ ในเมื่อกายปรากฏ จิตก็ย่อมรู้กายคือรูป ในเมื่อจิตรู้กายคือรูป จิตก็ย่อมรู้เวทนา เพราะเวทนาเกิดจากรูปคือกาย และจิตก็ย่อมจะรู้กาย เพราะความทรงจำต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาทางทวาร ๖ นั้น จิตย่อมจดจำเอาไว้ แล้วก็วิญญาณ^๕เมื่อรูสิ่งใดขึ้นมา ก็เกิดรู้ขึ้นมา เรียกว่า วิญญาณ เมื่อรู้แล้วก็คิดปรุงแต่งในสิ่งนั้น ๆ มันก็กลายเป็นตัวสังขาร เพราะฉะนั้น การกำหนดดูรูป นาม ที่คำว่ารูปดับ นามเกิด หมายถึงว่า ในขณะที่เรากำหนดรู้ รูป เวทนา สังขาร สัญญา วิญญาณ อยู่ เมื่อจิตยังไม่มีสมาธิที่ละเอียดแนบแน่น เรายังรู้สึกรู้ว่า กายยังปรากฏอยู่ ลมหายใจยังมีอยู่ เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิละเอียดขึ้นไปแล้ว จิตจะปล่อยวางความมีรูปคือ กาย ในเมื่อปล่อยวางความมีรูปคือกาย รูปหายไป เวทนาหายไป

สัญญาหายไป รูปดับ จิตไม่ได้พัวพันกับ รูป เวทนา สัญญา อารมณ์มัน
น้อยลง จิตจึงเด่นขึ้นมาเรียกว่า นามเกิด

ภายในจิตอันนั้น ในขั้นนี้ยังเหลือแต่ สังขาร วิญญาณ แล้วจิตก็จ้อง
ในสิ่ง^{๖๖}ที่รู้ละเอียดอยู่อย่างนั้น จิตในตอนนี้อยู่ในอปปนาสมาธิ อยู่ในฌานเหมือน
กัน บางท่านอาจจะเข้าใจผิดว่า จิตอยู่ในขั้นอปปนาสมาธิ จิตนั้นมันจะไม่รู้อะไร
เลย ย่อมจะเข้าใจอย่างนั้น แต่ความจริงแล้ว สมณะในขั้น^{๖๗}นี้^{๖๘}เป็นแต่เพียง
ปฐมจิต ปฐมวิญญาณ มโนธาตุ ไม่เป็นมหาสติ จึงไม่สามารถก้าวขึ้นสู่ภูมิ-
วิปัสสนากรรมฐานได้ นอกจากจะฝึกหัดนั้นอีก ปรับปรุงปฏิบัติเอาเอง จนกว่า
จิตจะสามารถเดินตามคำฟังของตัวเองได้ แต่ถ้าหากจิตผ่านการพิจารณาอย่าง
ซ้ำของแล้ว จิตย่อมสงบไปสู่อปปนาสมาธิ ปรากฏว่าตัวหายไปหมดแล้ว ก็ยัง
มีสิ่ง^{๖๙}ที่ปรากฏขึ้นมาอยู่ สิ่ง^{๗๐}ที่อื่นนั้นจะเรียกว่าอะไรก็เรียกไม่ได้ มันมีแต่สิ่ง^{๗๑}ที่
อยู่เป็นอยู่เท่านั้น อันนั้นเป็นความรู้ในขั้นโลกุตระ เรียกว่า อยู่เหนือโลก ความรู้^{๗๒}
ที่^{๗๓}ไม่^{๗๔}มี^{๗๕}ชื่อ^{๗๖}เรียกว่า ชนโลกีย์ ความรู้^{๗๗}ที่ไม่^{๗๘}มี^{๗๙}ชื่อ^{๘๐}เรียก ไม่มีสมมติบัญญัติ เป็น
ความรู้ที่อยู่ในขั้นโลกุตระ ย่อมไม่มีสมมติบัญญัติ เป็นสังขารธรรม

ในเมื่อทำสมณะชานีชำนาญแล้ว การต่อวิปัสสนากรรมฐาน^{๘๑} การต่อ
วิธีง่าย ๆ ในเมื่อจิตถอนจากอปปนาสมาธิ เกิดความคิดแล้ว ตามรู้ความคิด
อีกอย่างหนึ่ง ถ้าไม่อย่างนั้น ก่อนที่จะทำความสงบให้เป็นสมณะ ให้พิจารณา รูป
เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในแง่แห่งพระไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง อนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา ด้วยความคิดเอาๆ ตามที่เราจำได้มา แล้วต่อไปก็ ในขณะที่คิด
พิจารณาอยู่อย่างนั้น จิตอาจจะสงบ ก็ปล่อยให้จิตสงบไป ในเมื่อจิตสงบไป ถ้าหาก
จิตพอมีกำลังที่จะปฏิบัติตัวไปสู่ภูมิความรู้^{๘๒}วิปัสสนา^{๘๓}ลงไปได้ จิตจะดำเนินความรู้^{๘๔}ไป
เอง ค้อมความรู้^{๘๕}ของตนมาๆ เอง อันนั้นขอให้คำตอบเพียงเท่านี้

ถ. เดินจงกรมภาวนาว่า “พุทโธ” บางอาจารย์ว่าเป็นสมณะ

ต. คำตอบก็เหมือนกับข้อต้น เพราะการภาวนานั่นเป็นกิริยาของจิต
ยื่น เดิน นั่ง นอน เป็นกิริยาประกอบ การปฏิบัติเป็นวิธีการ

ถ. จะทราบได้อย่างไรว่า ทำสมณะถึงขั้นอปปนาแล้ว

๓. อันนั้นได้ตอบแล้วว่า สมาริขันธ์อุปมาเรียกว่า สมถะ วิธีสังเกตก็
คือว่า เมื่อจิตสงบนิ่งลงไปแล้ว นิรโรค ๕ หายไปหมด กามฉันทะ พยาบาท
ถีนมิตตะ อหังการกุกกจะ วิจิกิฉา ความลังเล หายไปหมด ยังเหลือแต่
จิตนิ่งสว่างอย่างเดียว อันนี้ เรียกว่า จิตถึงอุปมาสมาธิแล้ว หรือ ขันสมถะ

๔. บางอาจารย์ว่า การภาวนา ยบหนอ พองหนอ ไม่มีในพระไตรปิฎก
หลวงพ่อบรรยายแก้ข้อข้องใจให้ด้วย

๓. อันนี้เป็นมติที่คัดค้านกันโดยวิธีการ ผู้ภาวนาถ้าหากไปยึดวิธีการ
เป็นใหญ่แล้ว จะมีการขัดแย้งกัน การภาวนา พุทโธ หรือ ยบหนอ พองหนอ
เป็นอุบายทำจิตให้สงบลงเป็นสมาธิได้ด้วยกันทั้ง ๒ อย่าง ถ้าหากนักภาวนาเอา
ข้อเท็จจริงซึ่งเกิดขึ้นกับจิตอย่างแท้จริงมาเปรียบเทียบกัน ใครจะภาวนาอย่าง
ไหน แบบใดก็ตาม ถ้าเราเอาเรื่องความสงบของจิตเป็นสมาธิ มาเปรียบเทียบกัน
เราจะไม่มีการขัดแย้งกันเลย แต่ที่เรามีการขัดแย้งกันอยู่นั้น เพราะเราไปติด
วิธีการ เพราะฉะนั้น นักภาวนาเพื่อแก้ข้อข้องใจดังที่กล่าวแล้วนั้น อย่าไปติด
วิธีการ ให้ยึดเอาหลักความเป็นจริง หรือผลที่จะเกิดขึ้นภายในจิตจากการภาวนา
นั้นเป็นใหญ่

การภาวนา ยบหนอ พองหนอ กิติ พุทโธ ๆ ๆ กิติ เป็นอุบายทำจิตให้
สงบลงเป็นสมาธิขันสมถะด้วยกันทั้งนั้น

กรรมฐานที่ท่านว่ามี ๒ อย่าง

๑. สมถกรรมฐาน ๒. วิปัสสนากรรมฐาน

สมถกรรมฐานเป็น อุบายสงบใจ จุดมุ่งหมายทำจิตให้สมาธิ กำจัด
นิรโรค ๕ ไม่ให้มารบกวน ในขณะที่เราปฏิบัติอยู่ในจิต อันนี้เรียกว่า สมถ-
กรรมฐาน

ตามหลักปริยัติ ท่านเขียนไว้ชัดว่า กรรมฐานอันใดเนื่องด้วยปริกรรม-
ภาวนา กรรมฐานนั้นเป็นสมถกรรมฐาน ถึงจิตยังไม่สงบนักภาวนาเป็นวิธีการ
เมื่อจิตสงบลงเป็นสมาธิอย่างแท้จริงแล้ว เป็นสมถะ เพราะฉะนั้น ยบหนอ
พองหนอ กิติ พุทโธ กิติ เป็นแต่เพียงวิธีการ ไม่ใช่สมถะ หรือ วิปัสสนา
ใด ๆ หนึ่ง เมื่อผลเกิดขึ้นจากการภาวนาแล้วนั้นแหละ จึงจะมีสมถะ หรือ

วิปัสสนา เกิดขึ้น ส่วนวิปัสสนากรรมฐานนั้น เป็นกรรมฐานที่เป็นอุบายฝึกฝน
จิตให้เกิดมีสติปัญญาเฉลียวฉลาดขึ้น

แม้แต่ด้วยวิธีการคือ น้อมจิตไปพิจารณาอะไรก็ตาม เช่น เราอาจจะ
พิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ว่าเป็นของปฏิญ
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หรือแม้จะกำหนดอารมณ์เกี่ยวกับว่า ไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็ตาม นั้นเป็นวิธีการ

แต่เมื่อจิตยังไม่สงบเป็นสมาธิเมื่อไรแล้ว เมื่อนั้นวิปัสสนาจะไม่เกิด เพราะ
ฉะนั้น ทุกท่านที่มุ่งจะทำกรรมฐาน กระทำสมถกรรมฐาน หรือ วิปัสสนากรรมฐาน
ให้ได้ผลอย่างแท้จริง อย่าไปกลัวว่าจิตจะติดสมถะ สมถะ คือ สมาธิ เป็นพื้นฐานให้
เกิดวิปัสสนา แต่ถ้าผู้ภาวนาไปติดสมถะ ติดสุขในสมาธิ ติดสุขในสมถะ จิตก็ไม่
ก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนา

แต่ถ้าสมถะ คือ สมาธิ ไม่มี วิปัสสนาจะเกิดขึ้นไม่ได้ นอกจากวิปัสสนิก
เท่านั้น ขอได้โปรดทำความเข้าใจอย่างนี้

๑. บางอาจารย์ท่านั่งภาวนา กำหนดว่า พุทโธ เป็นสมถะไม่ใช่ วิปัสสนา
จริงไหม

๓. ความจริงภาวนา “พุทโธ” พุทโธเป็นพุทธานุสสติ อยู่ในหลัก
วิชาการของการปฏิบัติขั้นสมถกรรมฐาน แต่ถ้าผู้ภาวนา พุทโธ นั้นไม่ฉลาด
เพียงพอที่จะปฏิบัติจิตของตัวเองให้ก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนา ไปติดอยู่เพียงความ
สงบแค่สมถะเท่านั้น คือ ไปติดอยู่ด้วยปัสติและความสุข ซึ่งเกิดขึ้นในฉาน เรียก
ว่าติดสมถะ ก็ไม่สามารถที่จะดำเนินจิตขึ้นไปสู่วิปัสสนา อันนี้เป็นความจริง
ในเมื่อจิตมีสมาธิ ติดความสุขในสมาธิ จิตก็จะถือว่า ความสุขแค่ขั้นสมาธิเป็น
ความเพียงพอแล้ว เป็นการติดสุข จิตก็ไม่พยายามที่จะปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป
อันนี้ขอตอบว่า ถ้าติดแล้วก็จริง ถ้าไม่ติดความสุขในสมาธิ มีความพากเพียรจะหา
อุบายให้จิตเกิดภูมิวิปัสสนา ก็ไม่จริง

๑. คำภาวนา พุทโธ เป็นสมาธิ จะทำให้เป็นวิปัสสนาต่อไปจะอย่างไร

ต. คำภาวนา พุทโธ ทำจิตให้เป็นสมาธิ ได้พูดแล้วว่าภาวนา พุทโธ เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิเพียงแค่นี้อุปจารสมาธิ ไม่ถึงขั้นอัปปนาสมาธิ ถ้าต้องการจะให้จิตเป็นวิปัสสนาเนื่องมาจากการภาวนา พุทโธ พอทำจิตให้สงบลงไป รู้สึกว่าจิตสงบสว่างขึ้นมาแล้ว น้อมจิตไปพิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ น้อมไปสู่จุดแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งเรียกว่าพระไตรลักษณ์ หรือมิฉะนั้น กำหนดครุฑของตัวเอง เมื่ออารมณ์อันใดเกิดขึ้น กำหนดรู้ความคิดอันนั้นเรื่อยไป ทันเมื่อความคิดอันใดเกิดขึ้นดับไป ๆ ๆ เราเอาพระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ควบคุมความคิดว่า ความคิดนี้มันก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จะเจริญวิปัสสนาในสมาธิอ่อน ๆ บางครั้ง เรานึกคิดแล้วสมาธิจะถอนมาอยู่บนปกติธรรมดา ถ้อยคำเล็กจากการคิดพิจารณา เอาการคิดพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นเครื่องหมายแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ในที่สุดจิตจะสงบลงสู่ความเป็นสมาธิ แล้วก็จะเกิดวิปัสสนากรรมฐานขึ้นมาโดยอัตโนมัติเช่นกัน

การปริกรรมภาวนานี้ บางที่บางท่านเพียงแค่ภาวนาพอจิตสงบไปเป็นอุปจารสมาธิ จิตของท่านผู้นั้นจะปฏิบัติตนไปสู่ภูมิวิปัสสนาโดยไม่ตั้งใจ อันนั้นแสดงว่าผู้นั้นเคยเจริญวิปัสสนามาก่อนแล้ว ตั้งแต่ชาติก่อนโน้น ถ้าท่านผู้ใดไม่เคยเจริญวิปัสสนามาก่อน จิตสงบลงไปแล้ววิปัสสนาก็ไม่เกิด เป็นแต่เพียงว่าไปสงบนิ่งสว่างอยู่เฉย ๆ ในทำนองนี้ต้องฝึกหัดค้นคิดในแง่วิปัสสนากรรมฐาน ยกเอาอะไรมาพิจารณาอย่างใดอย่างหนึ่ง จะเป็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ได้ ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนกว่าจะเกิดสมาธิขึ้นมาแล้ว จิตจะเกิดภูมิรู้แห่งวิปัสสนาไปเอง

๓. สมาธิต่อเนื่องวิปัสสนา ทำอย่างไร

ต. สมาธิต่อเนื่องวิปัสสนา คำว่า วิปัสสนา นี้ มีอยู่ ๒ ขั้นตอน วิปัสสนาขั้นต้นคือ วิปัสสนาที่ใช้สติปัญญากำหนดพิจารณาเอาโดยความตั้งใจ เช่น เราจะพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือ

พิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ น้อมไปสู่ความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ใช้ความรู้สึกรู้สึกนึกคิดที่เราเรียนมา ถิ่นกเอา ๆ เรียกว่า การเจริญวิปัสสนาแบบใช้สติปัญญาแบบธรรมดา ๆ การใช้สติปัญญาพิจารณา รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตา โดยความรู้สึกรู้สึกนึกคิดเอาเองนั่นแหละ เป็นการปฏิบัติ เป็นการตกแต่ง ปฏิปทา เพื่อให้จิตสงบลงเป็นสมาธิ เมื่อจิตสงบลงเป็นสมาธิแล้ว จะเกิด วิปัสสนาได้โดยอัตโนมัติ จิตจะปลิวตัวตนไปสู่ภูมิ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เอง พึงทำความเข้าใจว่า ถ้าสมาธิ หรือสมถะไม่เกิดขึ้น ท่านจะเจริญวิปัสสนา อย่างไร ท่านก็จะไม่ได้วิปัสสนา เพราะวิปัสสนามีมูลฐานเกิดขึ้นจากสมถะ คือ สมาธิ ถ้าสมถะคือ สมาธิ ไม่เกิดขึ้น ท่านก็ได้แต่วิปัสสนาแบบนี้ก็คิดเอาเอง เป็นภาคปฏิบัติเท่านั้น ยังไม่ใช่ตัววิปัสสนาที่แท้จริง

ถ. เมื่อภาวนาแล้ว รู้สึกว่าร่างกายคือรูป หายไปในความรู้สึก ควรจะ ปฏิบัติอย่างไร เพื่อจะเดินวิปัสสนา

ต. ถ้าหากรูปหายไปแล้ว เวทนา สัญญา จะไม่ปรากฏ เพราะเวทนา กับสัญญามันอาศัยรูปเป็นที่เกิด ถ้าหากรูปหายไปแล้ว เวทนา สัญญา จะไม่ ปรากฏ เวทนา คือ สุข ทุกข์ ไม่มี มีแต่อบอกขาเวทนา สัญญา ความทรงจำ ในสิ่งต่าง ๆ จะไม่มี ในเมื่อรูปหายไปแล้ว จิตจะเกิดความรู้อะไรขึ้นมาไม่ได้ อาศัยสัญญา

หากเป็นภูมิจิตที่เกิดขึ้นมาในส่วนละเอียด ส่วนละเอียดที่จิตมีความรู้ ขนมนั้นคือสังขาร เมื่อ รูป เวทนา สัญญา หายไปแล้ว ผู้ภาวนาจะมีความ รู้สึกว่า สังขารยังเหลืออยู่ วิญญาณก็ยังเหลืออยู่ แต่วิญญาณในลักษณะของการรู้ ยังเห็นจริงนั้น อยู่ในลักษณะวิญญาณเหลือแต่ตัวรู้ แต่ตัวกระทบไม่มี ถ้าหาก ในขณะนั้นจะมีสิ่งใดเกิดขึ้นมาให้จิตรู้ จิตก็ไม่มีอาการรู้ในทางวิญญาณ เป็น แต่เพียงว่าตัวผู้รู้สามารถที่จะส่งกระแสที่รู้ส่งที่ผ่านเข้ามา สิ่งผ่านเข้ามาให้รู้ เปรียบเหมือนว่าอยู่เอกเทศส่วนหนึ่ง จิตตัวผู้รู้ก็อยู่ในลักษณะอยู่ในเอกเทศ

ส่วนหนึ่ง คล้ายกับว่ามันแยกออกเป็นคนละส่วน ไม่มีความสัมพันธ์กัน ทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น ก็เพราะเหตุว่าความรู้หรือสังขาร ที่มันมีปรากฏการณ์ขึ้นมา นั้น จิตซึ่งเป็นตัวสังขารจิต หรือเรียกว่าสังขารธรรมมันปรากฏขึ้นมา เป็นการปรุงของจิตส่วนละเอียด ปรุงขึ้นมาด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น จึงรู้สึกเสมือนหนึ่งว่า สิ่งที่ถูกปรุงขึ้นมา นั้น ไม่ใช่เรื่องของตัวเอง เป็นเรื่องอันมาปรากฏการณ์ให้รู้ให้เห็น อันนี้เป็นลักษณะภูมิจิตที่เกิดความรู้อย่างละเอียด มันจะมีอยู่ เป็นอยู่ เหมือนอย่างที่เราได้กล่าวไว้ในเบื้องต้น เรียกว่า ฐิติ ภูตัง ของท่านอาจารย์มั่น นั่นเอง.

ศีล สมาธิ ปัญญา

๑. ธรรมะของอาจารย์มัน ซึ่งเรียกว่า มุตโตทัย แปลหรือมีความหมายว่า อย่างไร และมีความสำคัญอย่างไร

๓. เราปฏิบัติธรรมเพื่อความวิมุตติ วิมุตติ คือความหลุดพ้น ทย แปลว่า หัวใจ มุตโต แปลว่า พ้น ธรรมะของอาจารย์มันที่ว่า มุตโตทัย ก็แปลว่า ธรรมะเป็นเครื่องพ้น มีความสำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติ เพราะผู้ปฏิบัติมุ่งต่อความหลุดพ้น เราทำ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เกิดขึ้นพร้อมในจิตเรียกว่า การประชุมพร้อมกันของอริยมรรค แต่เราไม่ได้ปฏิบัติเอา ศีล สมาธิ ปัญญา เราปฏิบัติเอาความหลุดพ้น คือ พ้นจากกิเลส ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นแต่เพียงอุปายธรรมให้เราพ้นจากกิเลส

๑. เมื่อรับศีลจากพระไปแล้ว ไปกระทำผิดศีลเข้า มีทั้งเจตนาบ้าง และไม่เจตนาบ้าง อย่างนี้จะเป็นบาปกรรมมากกว่าการที่ไม่ได้มารับศีลจากพระไปแล้วกระทำผิดศีลหรือไม่

๓. การรับศีลไปแล้ว ทำผิดบ้าง ถูกบ้าง แต่ว่าไม่ได้เจตนา เป็นแต่เพียงขาดการสำรวม ขาดสติ ทำให้ศีลเศร้าหมองนิดหน่อย ที่นี้การที่มารับศีลแล้วรักษาให้บริสุทธิ์ บริบูรณ์ไม่ได้ มีขาดตกบกพร่องบ้าง ถ้าขอเปรียบเทียบก็เหมือนกันกับว่า ผู้ที่ดื่มสุราแต่เป็นเสือดาก็ยิ่งดีกว่าผู้ที่ไม่ดื่มสุราเสียเลย การสมาทานศีลจนถึงแม้ว่าจะขาดตกบกพร่องบ้างก็ยังดี อันนั้นเป็นเรื่องวิสัยธรรมดาของปุถุชน ก็ย่อมมีการบกพร่องบ้าง ในเมื่อฝึกไปจนคล่องตัวแล้วมันก็สมบูรณ์ไปเอง ดีกว่าไม่ทำเลย

๑. ผู้ที่สมาทานศีล ๘ แล้ว ไปดองไข่ทำกับข้าว จะผิดศีลหรือไม่

ค. สมัยนี้ไขที่ปักเป็นตัวก็มี ไม่เป็นตัวก็มี แต่ไขที่เขาทำลายโดยหลักวิทยาศาสตร์ของเขาแล้ว ซึ่งมันจะไม่ปักออกมาเป็นตัว ก็ไม่ผิดศีล แต่ถ้าไขนั้นมันยังจะเป็นตัวอยู่ ไปต่อยเข้า ก็ผิดศีล

ณ. หากไม่รักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ได้ทุกวัน จะปฏิบัติสมาธิให้เกิดมหาสติได้หรือไม่

ค. สมาธิที่จะให้เกิดเป็นมหาสติปัญญานต้องอาศัยศีลเป็นประการสำคัญ แต่สมาธิที่จะทำเพียงแค่ว่า ให้เกิดพลั้งจิต หรือให้เกิดอำนาจอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ นั้น ไม่จำเป็นต้องมีศีล เช่น สมาธิของพวกที่เรียนไสยศาสตร์ พวกพอกหนัง บังพินอะไรต่าง ๆ นั้น เขาก็อาศัยสมาธิเหมือนกัน แต่สมาธิจะให้เป็นมหาสติปัญญา ต้องมีศีลเป็นพื้นฐาน ไม่มีศีลเป็นมหาสติไม่ได้

ณ. ศีล ๕ หรือศีลอื่น ๆ เกี่ยวข้องกับการทำสมาธิมากน้อยอย่างไร หรือไม่

ค. ศีล ๕ หรือศีลอื่น ๆ มีความเกี่ยวพันต่อการปฏิบัติสมาธิอย่างมากทีเดียว ที่นถ้าหากจะถามว่า คนที่มีศีล ๕ จะสามารถปฏิบัติได้ถึง มรรค ผล นิพพาน ได้ไหม เป็นข้อที่ควรสงสัย อย่างพระเจ้าสุทโธทนะ นางวิสาขา ก็มีศีล ๕ แล้วปฏิบัติกับบรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้ นางวิสาขา บรรลุมรรค โสดาบันตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ ยังไม่ได้สมาทานศีลเลย ส่วนพระเจ้าสุทโธทนะ พึงเทศน์พระพุทธเจ้าจบลง ก็ได้สำเร็จพระอรหันต์อยู่ในภูมิศีล ๕ เพราะฉะนั้น ศีล ๕ นั้นก็เป็นพื้นฐานให้เกิดสมาธิ เกิดสติปัญญา เกิดมรรค ผล นิพพาน ได้ ผู้ที่อยู่ฆราวาสปฏิบัติสมาธิสะดวกกว่าผู้บวช ๆ นั้นศีลหลายตัว พระรุณ พระรัง ไม่ทราบว่าจะตำรวมอันใดบ้าง ในเมื่อภาระที่จะต้องตำรวมมาก ๆ อย่างนั้น ถ้าสติสัมปชัญญะไม่เพียงพอ ทำผิดอยู่เรื่อย ๆ ศีลย่อมมัวหมอง ภาวนาสู่คุณหัตถ์ไม่ได้

ณ. ผู้ที่ไม่สามารถจะรักษาศีล ๕ ได้ ด้วยเหตุร่างกายมีโรคประจำ เนื่องจากการจำเป็นต้องรับประทานอาหารบ่อย ๆ เพราะเป็นโรคกระเพาะ ได้แต่รักษาศีล ๕ การปฏิบัติจะได้ผล หรือไม่

๓. ได้แต่ศีล & ถัดแล้ว เพราะการรักษาศีล & ได้บริสุทธิ์ ก็เป็นเหตุ บังคับให้ได้สมาธิ ได้ปัญญาเหมือนกัน บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ตัวอย่าง เช่น นางวิสาขาที่มีศีล & สำเร็จพระโสดาบันตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ ยังไปแต่งงาน อยู่ ก็แสดงว่ามีศีล & เท่านั้น เพราะฉะนั้น นางวิสาขาเป็นพระโสดาบัน เป็น อริยบุคคล ผู้มีแต่เพียงศีล & เท่านั้น ไม่เป็นอุปสรรคต่อการบรรลุ มรรคผล

๔. ไม่เข้าใจในศีลบางข้อ อยากจะเรียนถามว่า ศีลข้อที่ ๖ วิกาลโภชนา คือ ห้ามทานอาหารเกินเที่ยง หนุทำงานพักเที่ยง กว่าเจทานเสร็จก็เกือบเที่ยงครึ่ง ถ้า หนุถือศีล ๘ หนุอยากถามว่า ศีลข้อนี้จะขาด หรือเปล่า

๓. การกำหนดวิกาลโภชนานั้น ถือเอาเวลารุ่งอรุณไปถึงตะวันตก เพี้ยง ตะวันคล้อยไปเพี้ยง ๒ องค์กร ถือว่าเป็นวิกาลโภชนา เป็นเวลาบ่าย อันการ ถือศีล หรือการรักษาศีลนั้น ถ้าเรามีความจำเป็น หรือไม่มีโอกาสที่จะทำได้ สะดวก เรื่องศีล ๘ นั้นไม่มีความจำเป็นที่จะต้องไปยึดให้มันมากนัก เพียงแต่ เครื่องในศีล & ข้อ เท่านั้น สามารถบำเพ็ญสมาธิบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ได้ แล้วก็กลับจะสบายเสียอีก การถือศีลเกินกว่า ๘ นั้น ถ้าหากว่าเราปฏิบัติไม่ได้ จริง ๆ แล้ว มันจะเป็นการสร้างบาปให้กับตัวเองอย่างไม่มีเหตุผล ชาวบ้านธรรมดา ที่เครื่องอยู่ในศีล & เขาทานข้าวเย็นได้ มีครอบครัวได้ ใช้เครื่องประดับตกแต่ง ได้ จะทำอะไรก็ได้ ถ้าไม่ละเมิดศีล & ข้อ และการละเมิดนั้นไม่เป็นบาปไม่ เป็นกรรม แต่ถ้าเราตั้งเจตนาลงไปว่าเราจะรักษา แต่รักษาไม่ได้แล้ว เป็นการ สร้างนรกให้กับตัวเอง เพราะฉะนั้น ถ้ายังไม่สามารถ หรือมีเวลาโอกาสไม่ เพียงพอแล้วอย่าริ มันจะเป็นการสร้างบาปให้กับตัวเอง ยกตัวอย่างเช่น ใน สมัยกรุงอดีต มีพระภิกษุมือบอนไม่สำรวม ล่องเรือไปในลำแม่น้ำ บังเอิญ เอื้อมมือไปจับใบไม้ เรือวิ่งไปโดยความเร็ว เพราะน้ำมันเชี่ยว ใบไม้ขาดไป พระต้องอาบัติปาจิตตีย์ แล้วก็ถือว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย ไม่ได้แสดงอาบัติ พระองค์นั้นบำเพ็ญเพียรอยู่ตั้ง ๒ หมนบ ไม่สำเร็จ มรรค ผล นิพพานใด ๆ ไม่รู้ธรรม ไม่เห็นธรรม แต่เป็นฆราวาสแล้วจะวางบาป ขุดดิน แล้วก็ไปภาวนา ยังสำเร็จ มรรค ผล นิพพาน ได้ พระถือศีล ๒๒๓ ไปเด็ดใบไม้ใบเดียว

ภาวนาไม่รู้ธรรม ไม่เห็นธรรม เพราะฉะนั้น การที่เราจะเพิ่มศีลของเราให้มากขึ้น ๆ นั้น ต้องพิจารณาคุณสมบัติของเราเสียก่อน

สิ่งที่เป็นที่สุดก็คือ ให้เคร่งในศีล ๕ ข้อ เมื่อเคร่งในศีล ๕ ข้อแล้ว ศีลอื่น ๆ มันจะค่อยกระเด็นขึ้นมาเอง

ก. ตายเร็วหรือช้าเกี่ยวกับบุญกรรม หรือไม่

ข. อันนี้เกี่ยวกับบุญกรรม เพราะมีเหตุ ผู้ที่ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่รังแกสัตว์ ไม่ทรมานสัตว์ จะมีอายุยืน ส่วนคนที่ฆ่าสัตว์ จะมีอายุสั้น อันนี้ท่านว่าไว้ในพระสูตร

ค. สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมดับเป็นธรรมดา คำว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง คือสังขารไขว้ไหม

ด. สิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้นก็คือ สังขาร สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ปรากฏขึ้นในจิตหรือธรรมที่เกิดขึ้นในจิตนี้ เป็นเรื่องจิตสังขาร ประดับแต่งขึ้นมา เป็นเครื่องรู้ของตัวเอง เป็นอุปายฝึกฝนตนเอง ซึ่งเราเรียกว่า ปัญญา หลักการมีอยู่ว่า ศีลอบรมสมาธิ สมาธิอบรมปัญญา ปัญญาอบรมจิต ถ้าความรู้หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดมาฉิบหายไป จิตดวงนี้ยังใสสะอาดยั่งยืนเท่านั้น มีพลังแรงกลาชนเท่านั้น.

ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ

๑. ถ้าหากศึกษาทั้งปริยัติ ทั้งปฏิบัติ พร้อมไปด้วย ควรจะทำในแนวไหน
จึงจะได้ผลดี เพื่อที่จะได้ไม่ติดตำรา เมื่อลงมือปฏิบัติ

๓. เราศึกษาปริยัติธรรม สมมติว่าวันนี้เราอาจจะท่องบทสวดมนต์ได้
สักบทหนึ่ง เช่น อิติปิ โส ภควา อรหิ สมมาสมพุทโธ เป็นต้น อันนั้นก็
ปริยัติ แต่ว่าภาษาพูดมันคนละอย่าง มันเป็นความรู้ ถ้าพูดอย่างเป็นภาษาไทย
เราก็คว่า เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาค เป็นพระอรหันต์ ซึ่งตรัสรู้ชอบโดย
พระองค์เอง แต่เขกเขาไม่ว่าอย่างนั้น เขาว่า อิติปิ โส ภควา อรหิ สมมา-
สมพุทโธ ก็เป็นภูมิความรู้ของจิตเหมือนกัน เราจะสวดมนต์ อิติปิ โส ภควา
อรหิ สมมาสมพุทโธ ว่าซ้ำๆ ทีละตัวว่า อี ติ ปิ โส ภะ คะ วา อะ
ระ หัง สัม มา สัม พุท โธ ทำสติจ้องทุกตัวอักษรที่เรากล่าว อันนั้นก็
ความรู้ ความจำ เป็นปริยัติ ความตั้งใจทำสติ จดจ่อรู้คำพูดที่เราพูดแต่ละคำ
ๆ ด้วยความมีสติสัมปชัญญะ เรียกว่า การปฏิบัติ ที่ถามว่า ควรจะทำแนวไหนจึง
จะได้ผลดี รู้แล้วเอาพิจารณาทบทวนความจำ ทำสติกับสิ่งนั้นให้ชัดเจน ได้ชื่อว่า
ลงมือปฏิบัติ และได้ผลดี ถ้าหากว่าจิตเราสงบเป็นสมาธิ ด้วยการเอาความรู้มา
พิจารณา เมื่อจิตสงบลงเป็นสมาธิ มีสติ แล้วก็มีสมาธิเพราะการพิจารณา
แบบนั้นบ่อยๆ เข้า ทีหลังพอเกิดความคิดขึ้นมา หรือนึกถึงอะไรปั๊บ จิตของ
เราจะค้นคว้าพิจารณาไปเอง อันนี้ปฏิบัติอย่างนี้ทำให้จิตคล่องตัวได้เร็ว

๓. นักปฏิบัติที่ศึกษาค้นคว้าตำรับตำรา เวลาปฏิบัติจริง ๆ แล้ว ท่านให้เก็บ
ตำราไว้ก่อน แล้วจึงเริ่มปฏิบัติ จะถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด

ด. การศึกษาค้นคว้าตำรับตำรา ก็เหมือนกับเรียนวิชาความรู้โดยทั่วไป ถ้าหากผู้ปฏิบัติจะเอาวิชาความรู้ จะเป็นเรื่องธรรมะก็ตาม เรื่องทางโลกก็ตาม อันเป็นคัมภีร์หรือเป็นตำรา เอามาเป็นอารมณ์ของการพิจารณา ด้วยการทำสติจดจ่อ ทำสติให้มันชัด ๆ การที่เราคิดพิจารณานั้น ๆ ก็เป็นอุบายที่จะทำจิตให้สงบ มีปกติ มีความสุข เกิดสติปัญญา รู้จริง เห็นจริงได้เหมือนกัน เพราะความรู้ในตำรับตำรานั้น ก็เป็นสภาวะธรรม เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เราเอาความรู้ขึ้นมาเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ทำสตียูอยู่กับสิ่งนั้น ๆ เป็นการปฏิบัติถูกต้อง แต่อันนี้ต้องระมัดระวังหน่อย ถ้าเราแก้ตำราเกินไป ไปยึดเอาตำราเป็นหลัก ไปหลงว่าเรารู้จริงเห็นจริง โดยที่เราคิดเอาเองนี้ มันก็จะทำให้เราหลงทางเหมือนกัน ความนี้กลัดพิจารณาตามแนวที่เราเรียนรู้มาแล้วนั้น มันเป็นแนวทางจงใจให้เกิดความรู้จริง ตามที่เราเรียนรู้ในทางปริยัติ ถ้ามว่า เพราะเหตุใด เพราะสิ่งเหล่านั้นก็เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติได้ ในเมื่อจิตมีเครื่องรู้ สติมีเครื่องระลึก การปฏิบัติก็ย่อมจะเกิดผล และสามารถที่จะให้จิตรู้จริงเห็นจริงเหมือนกัน เพราะสิ่งที่ปรากฏการณ์ขึ้นในจิตคือ สภาวะธรรม ในกาลใดที่จิตมีภาวะความรู้เกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไป ได้ในภพชาติที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ในกาลใดแล ธรรมทั้งปวง ย่อมปรากฏอยู่กับพราหมณ์ผู้มีความเพียรเพ่งอยู่ ในกาลนั้น ความสงสัยของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป วิชาความรู้ที่เรียนมาก็เป็นเพียงปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในจิต เราทำสติให้มันรู้เท่าทันสิ่งเหล่านั้น ก็สามารถจะหายความสงสัย หรือข้อข้องใจได้เหมือนกัน

ฉ. ก่อนที่จะเริ่มปฏิบัติกรรมฐาน จำต้องขอกรรมฐานจากพระภิกษุสงฆ์ก่อนหรือไม่

ด. อันนี้จะขอก็ได้ ไม่ขอก็ได้ แล้วแต่ความพอใจ ถ้าหากไปหาท่านอาจารย์องค์ใด ถ้าท่านมีวิธีการให้ขอก็ขอ แต่อย่าไปยึด แต่ถ้าท่านอาจารย์องค์ใดจะให้กรรมฐาน แล้วมาลงอักขระใส่กระหม่อมเรา อย่าไปเอาเป็น

เด็ดขาด ถ้าเพียงแค่ว่าไปบอกฝากเนื้อฝากตัวขอเป็นลูกศิษย์ และก็ขอให้ท่าน
สอนกรรมฐานให้โดยไม่ต้องเกรงอกเกรงใจ ทางใดที่จะให้เราได้ดิบได้ดีขอให้
ท่านสอน ถ้าอย่างนั้นเอา ถ้าหากว่าเราไม่ต้องการขอจากใคร ตำรับตำราหนังสือ
อ่านก็มี เราอาจจะอาศัยตำรานั้นเป็นหลักปฏิบัติก็ได้ แต่ว่า ควรจะมีอาจารย์
นั้นแหละดี เพื่อบอกกันความผิดพลาด

ณ. ขั้นตอนในการปฏิบัติ มีอย่างไรบ้าง

ค. ท่านแนะนำ

๑. ให้ทำสมาธิ

๒. ให้พิจารณาอสุกกรรมฐาน

๓. ให้พิจารณาธาตุกรรมฐาน

อันนี้เป็นหลักวิชา ในเมื่อจะพูดเป็นเรื่องเป็นราวให้เป็นหลักสูตร
ต้องว่ากันไปตามลำดับชั้น ในปัญหา ๓ ข้อนี้ ๑. ให้เจริญสมาธิ ๒. ให้
เจริญอสุกกรรมฐาน ๓. ให้พิจารณาธาตุ ใน ๓ ข้อนี้ ใครจะเริ่มวิธีใดวิธีหนึ่ง
ได้ ไม่ต้องไปบริกรรมภาวนาใด ๆ ก็ได้ เช่น พอใจจะพิจารณาอสุกกรรม-
ฐาน ก็พิจารณาเรื่องอสุกกรรมฐานไปเลย ถ้าจะพิจารณาเรื่องธาตุก็พิจารณา
เรื่องธาตุไปเลย ทั้ง ๓ อย่างนี้ ถ้าเจริญแล้ว การเจริญสมาธิด้วยการบริกรรม-
ภาวนา จะทำให้ผู้เจริญกรรมฐานนั้นได้รับผลช้า คือ บางทีบริกรรมภาวนา
แล้วจิตอาจจะไปติดอยู่ในความสงบ ภายหลังต้องพยายามชวนชวนพิจารณา
อสุกกรรมฐาน หรือธาตุกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไป จึงจะเกิดมีภูมิความรู้
ขึ้นมาได้ แต่ถ้าพิจารณาอสุกกรรมฐานเลยที่เดียว หรือพิจารณาธาตุกรรมฐาน
เลยที่เดียว การพิจารณาที่เป็นอุบายให้จิตสงบเป็นสมาธิได้เหมือนในข้อต้น ใน
เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิเพราะการพิจารณา ตามข้อ ๒ ข้อ ๓ เมื่อจิตสงบลงไป
แล้ว จิตจะเกิดภูมิปัญญาง่ายกว่าข้อที่ ๑

ณ. นักปฏิบัติหรือนักภาวนา จำเป็นต้องเรียนอภิธรรม หรือไม่

๓. อันนี้ในฐานะที่เรายึดหลักว่า ปรียัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ เป็น พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้ง ๓ ปรียัติ คือ การเรียนรู้ ปฏิบัติ คือ เอาความรู้ที่เรียนแล้วมาปฏิบัติ ปฏิเวธ คือ ผลที่เกิดจากการปฏิบัติ นั้น เพราะ ฉะนั้น ปรียัติเป็นสิ่งที่เราต้องเรียน ไม่เรียนมาก ก็ต้องเรียนน้อย ไม่เรียน น้อย ก็เรียนมาก จะไม่เรียนเลยนั้น ไม่สมควร ถึงแม้เราไม่ได้ท่องบ่นเรียน ตำรับตำรากี่ตาม เราก็เรียนจากท่านผู้รู้ อาศัยคำแนะนำจากครูบาอาจารย์ก็เป็นการเรียนเหมือนกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระอภิธรรมนี้ ถ้าใครสามารถเรียน ท่องจำได้แล้วมาปฏิบัติ เมื่อจิตมีสมาธิ มีสติปัญญา เกิดขึ้นแล้ว มันก็จะได้สนับสนุนภูมิธรรม และเป็นเครื่องพิจารณาตัดสินความรู้ ที่เกิดขึ้นภายในจิตของเรา ได้เป็นอย่างดี ขอเกลยว่าจำเป็นต้องเรียน ถ้าเรียนไม่มาก ก็เรียนแต่น้อยพอ เข้าใจปฏิบัติ การที่จะไม่เรียนเลย ไม่ถูกต้อง

๔. ทางพระพุทธศาสนาถือว่า จิตเป็นตัวผู้รู้ แต่ในทางแพทย์ถือว่า สมอง เป็นตัวผู้รู้ ไม่ทราบว่า จิตหรือสมองเป็นตัวเดียวกัน หรือไม่

๕. อันนี้ได้โดยคำที่ว่า โดยธรรมชาติของจิตแล้ว ถ้าไม่มีส่วน ประกอบ เขาไม่สามารถจะแสดงปฏิกิริยา หรือผลใดๆ ออกมาได้ โดยธรรมชาติ เขาต้องมีส่วนประกอบ คือมีกาย ส่วนประกอบของกายที่สำคัญก็คือ มันสมอง ๓๕ จิต มันสมอง และประสาท มาส่งงานเข้า จิตจึงมีพลังต่างๆ เข้ามาสั่งการ ในกายของเรา ๓๕ ถ้าหากจะแยกประเภท ก็หมายถึงว่า จิต คือตัวผู้รู้ ร้อยเฉย ๆ มันสมองหรือเนอสมองอันเป็นส่วนประกอบให้จิตมีพลังขึ้นมา ในเมื่อจิตมีพลังธรรม- ชาติก็อาศัยพลังมันสมองสั่งการ ถ้าไม่มีมันสมองเป็นส่วนประกอบ จิตไม่มี ปฏิกิริยาใดๆ เกิดขึ้นทั้งสิ้น อันนี้กำหนดรู้ตามที่มันเป็น พอจิตไปนั่งว่างแล้ว มันสมองก็ว่างอยู่อย่างนั้น ทำอะไรก็ไม่เป็น พอมาสัมผัสกับร่างกายพบ เกิด มีตัวขึ้นมา มีความรู้สึกที่สมอง เกิดสั่งการขึ้นมาทันที แต่จะอธิบายไว้ว่า อย่างไรนั้น ขอฝากท่านทั้งหลายไว้ช่วยพิจารณาด้วย.

พระนิพพาน และ พระพุทธเจ้า

ถ. กรรณฐานในอนุสสติ ๑๐ ข้อที่ว่า นึกถึงพระนิพพานเป็นอารมณ์นั้น มีลักษณะอย่างไรในภาคปฏิบัติ และผู้ที่สามารถไปนิพพานได้ ในขณะที่มีชีวิตอยู่ด้วยการนั่งหลับตาไปเที่ยวนิพพานนั้น เมื่อเวลาที่เขาใกล้จะตาย เขาจะสามารถไปนิพพานได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

ค. อันนี้เป็นคำถามเรื่องพระนิพพาน แต่ขอออกตัวว่า อาตมายังไม่ถึงนิพพาน แต่จะขอตอบไปด้วยความเข้าใจ นิพพานะ ตามภาษาศัพท์แปลว่าดับ ในเมื่อใครบริกรรมภาวนากดี หรือพิจารณาอะไรก็ดี ในเมื่อจิตสงบนิ่งลงเป็นอุปปนาสมาธิ จนกระทั่งตัวหายไปหมด ความรู้สึกว่ามีกาย ก็ไม่มี โดยที่ความรู้สึกว่า โลกคือแผ่นดินนั้นก็ไม่มี ยังเหลืออยู่แต่สภาวะจิตอันเดียวเท่านั้น อันนี้เป็นลักษณะแห่งความดับชั่วขณะหนึ่ง หรือเรียกว่าจิตสัมผัสถึงพระนิพพานชั่วขณะหนึ่ง แต่ถ้าหากว่าสภาวะจิตของผู้คน มีความบริสุทธิ์สะอาดเหมือน ๆ กับในขณะที่อยู่ในลักษณะนั้นตลอดไป ผู้นั้นก็ได้ชื่อว่า มีจิตบรรลุถึงนิพพาน แต่ถ้ายังไม่เป็นนิพพานจริง เป็นนิพพานชั่วขณะหนึ่ง เมื่อถอนออกมาแล้วก็ยังเป็นปุถุชนธรรมดา เป็นอาการของจิตสัมผัสถึงนิพพานชั่วขณะหนึ่ง

ลักษณะที่ปรากฏการณ์นั้นคือ จิตนิ่ง ว่าง สว่าง ไม่มีความสำคัญมั่นหมาย แม้ในรูปเสียงอะไรต่าง ๆ ความสำคัญว่าจิตมีก็ไม่มี ความสำคัญว่าแสงสีมีอยู่ก็ไม่มี มีแต่สภาวะรู้อยู่ในจิตที่แจ่มใส โดยไม่เกี่ยวพันถึงเรื่องอะไรทั้งสิ้น โลกทั้งโลกหายไปหมด บรรยาการทุกสิ่งทุกอย่างหายไปหมด ยังเหลือแต่จิตรู้แจ่มอยู่เพียงดวงเดียวเท่านั้น อันนี้เรียกว่าจิตสัมผัสถึงนิพพานเป็นบางขณะ แต่ไม่ใช่เป็นนิพพานแท้ ถ้าหากเป็นนิพพานแท้แล้วละก็ สภาวะจิตของผู้คนจะไม่กลับมาพัวพันกับโลก ในฐานะที่มีกิเลสอีก

เมื่อถามว่า ผู้ที่สามารถไปนิพพานได้ในขณะมีชีวิตอยู่ ด้วยการนั่งหลับตานั่น ผู้ที่สามารถไปนิพพานนั้น ไปตามความหมายของผู้ถามนี้ หมายถึงว่า เดินไปถึง เหาะไป หรือขยานยนต์พาหนะไป จนกระทั่งถึงนิพพาน การไปนิพพานแบบนี้ เราจะไปได้หลายวิธี วิธีหนึ่งท่านใช้คาถาบริกรรมภาวนาเป็นแบบสะกดจิต โดยผู้ควบคุมการกระทำให้ลูกศิษย์นั่งบริกรรมภาวนาคาถาอันใดอันหนึ่ง เช่น นะ มะ พะ ธะ เป็นต้น ในเมื่อบริกรรมภาวนาไป เป็นคาถาหัวใจธาตุ ๔ แล้วเมื่อบริกรรมภาวนาไป จะเกิดมีอาการสั่น แสดงว่าสมาธิเริ่มเกิดจิตเริ่มเกิด ผู้ควบคุมการแสดงพอสังเกตเห็นว่ามีอาการสั่น ก็รู้ทันทีว่าจิตของลูกศิษย์กำลังเริ่มจะสงบ ในเมื่อเป็นเช่นนั้น เขาจะกรอกคำสั่งลงไปทันที เขาจะสั่งเจ้าว่า เจ้าจงไปดูนั่น เจ้าจงไปดูสวรรค์ แล้วจะสั่งให้ไปดูเมืองนิพพาน กล่าวเป็นแนวนำว่า นิพพานมีลักษณะอย่างนั้น เป็นเมืองแก้ว เป็นเมืองทศวาทังมอย่างนั้น อย่างนี้ ทนจิตของผู้เริ่มสงบเป็นอุปจารสมาธิ ด้วยอำนาจแห่งการสะกดจิตนั้น ในเมื่อได้ยินคำสั่งอะไร จิตของเขาจะยึด แล้วจะปฏิบัติตามทันที จะสั่งให้ไปที่ไหน อย่างไร เป็นอย่างไร จะปฏิบัติตามคำสั่งของผู้สั่งทุกอย่าง อันนี้เรียกว่า การสะกดจิตอีกแบบหนึ่ง

อย่างที่เรากาณา พุทโธ หรือ ขบหนอ พองหนอ สัมมาอรหัง ก็ตาม ถ้าหากมีใครคอยพูดกล่อมใจ ช้แนวทางให้เดินไปอย่างนั้น ๆ พอผู้ภาวนามีอาการสงบเคลิ้มลงไป เขาพร้อมที่จะปฏิบัติตามคำสั่งของผู้สั่งทันที อันนี้เรียกว่า การสะกดจิตอีกแบบหนึ่ง เรียกว่า สะกดด้วยคาถาอาคม

และการสะกดจิตอีกแบบหนึ่งที่ฝรั่งเขาใช้กัน แบบของฝรั่งเขาใช้กัน เขาจะเอาวัตถุมีแสงและมีเงาให้ผู้ถูกสะกดดู ก่อนอื่นเขาจะกล่าวเตือนว่า บัดนี้เขาจะสะกดเจ้าให้ไปดูนิพพาน ฉะนั้นเจ้าจงวิเศษของฉันทัน ซึ่งมีแสงและมีเงาให้ตัวเจ้าดู เจ้าจงดูที่จุดนี้ ในเมื่อเจ้าดูอยู่สักครู่หนึ่งเจ้าจะง่วงนอน ๆ ในที่สุดเจ้าจะนอนหลับ พอสังเกตดู หนึ่งตาของผู้ที่ถูกสะกดนั้นค่อยทรลง ๆ แล้วก็จะสั่งให้หลับ ในเมื่อสั่งให้หลับแล้วเขาจะสั่งว่า บัดนี้ฉันทันจะพูดกับเจ้า ฉันทันพูดคำไหน เจ้าได้ยินคำพูดของฉันทันทุกคำ ฉันทันสั่งคำไหน เจ้าจะต้องปฏิบัติตามคำสั่ง

ของนั้น เจ้าจะไม่ขัดขืน เอาละ ฉะนั้นจะสั่งให้เจ้าไปดูนิพพาน เมืองนิพพานมีลักษณะอย่างนั้น เป็นเมืองแก้ว เป็นเมืองอะไร แล้วแต่เราจะพรรณนาไป เพื่อจูงใจให้เกิดความเชื่อ ทัศนจิตของผู้ถูกสะกดนั้น อยู่ในลักษณะครึ่งหลับครึ่งตื่น ในเมื่อเขาสั่งอย่างไร ให้รู้อย่างไร ให้เห็นอย่างไร จิตของเขาจะแสดงมโนภาพขึ้นมาให้เขามองเห็น ถ้าบอกว่าเมืองนิพพานเป็นเมืองแก้ว ก็จะมองเห็นหอประสาทแก้วขึ้นมาทันที บอกว่าเมืองนิพพานมีอะไรบ้าง ผู้ภาวนาจะมองเห็นได้ทันที

การไปนิพพานแบบนี้ เขาเรียกว่าไปเที่ยวนิพพาน ไม่ใช่ผู้ใดผู้สูงนิพพาน ที่นั่นในเมื่อใกล้จะตาย เขาจะสามารถไปนิพพานได้ไหม ผู้ที่ทำมิจิตในลักษณะอย่างนี้ ไม่สามารถที่จะไปนิพพานได้ เพราะฉะนั้น อาตมาเห็นว่าเรื่องการภาวนาเห็นอะไรต่างๆ นั้น ขอได้โปรดอย่าไปสนใจ เอากันตรงที่เราสามารถภาวนาแล้วมองเห็นจิตใจตนเอง ว่าจิตในขณะที่มีอารมณ์ว่านวยมันเป็นอย่างนี้ จิตที่มันปราศจากอารมณ์มันเป็นอย่างไร จิตที่มีสมาธิมันเป็นอย่างไร จิตที่มีสติปัญญามันเป็นอย่างไร ให้มัน รู้สภาพความเป็นจริงของตัวเอง ว่าเรามีกิเลสตัวไหนบ้าง และสิ่งที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ เราขาดอะไร เราเกินอะไร แล้วเราจะได้เพิ่มเติมสิ่งที่มันขาดให้สมบูรณ์ขึ้น ตัดทอนสิ่งที่เกินให้อยู่ในระดับพอดีพองาม ทัศนจิตการภาวนามุ่งไปเห็น หรือมุ่งเอาความเห็นสิ่งที่เห็น หมายถึงเห็นรูปร่างนิมิตต่าง ๆ ซึ่งเราอาจจะเห็นรูปคนบ้าง เทวดาบ้าง พระอินทร์บ้าง พระพรหมบ้าง หรือบางทีอาจจะเห็นสัตว์ดิรัจฉานบ้าง

ถ้าเราไปฝึกหัดจิตให้ท่องเที่ยวอยู่ในความเห็นสิ่งต่างๆ นี้ ถ้าเมื่อไปเห็นพระพรหมก็ค่อยยังชั่ว เห็นพระอินทร์ก็ค่อยยังชั่ว ถ้าเกิดไปเห็นสัตว์เดรัจฉานล่ะ แล้วไปเกาะติดอยู่กับมัน พอตายปั๊บในขณะนั้น จะไม่ไปเกิดเป็นลูกสัตว์เดรัจฉานหรือ อันนี้ขอฝากไว้พิจารณาด้วย

ถ. เพศมรรกาจะเป็นอุปสรรคต่อการบรรลุ มรรค ผล นิพพาน หรือไม่
การทำสมาธิควรจะต้องมีผู้ควบคุม หรือไม่

ด. อันนมัสตถ์ถึงนิพพานได้ ถ้าหากญาติโยมฆราวาสทั้งหลาย ทำได้
 อย่างที่จะว่า เป็นดังที่สุด เวลาน้อตมาก็แนะนำให้ชาวบ้านทั้งหลายทำอยู่ที่บ้าน
 ของตัวเอง ก็อย่างคุณหมอก็คงเคยไปพักที่วัด อตมาก็ไม่เคยไปคุ่มพานั่งสมาธิ
 สักที มีปัญหาอะไรก็มาถาม ๆ แล้วก็ไปทำด้วยตนเอง อยากจะให้ทุก ๆ ท่าน
 ทำไปตามคำฟังของตัวเอง ถ้าการทำสมาธิมีผู้คอยควบคุม บางครั้งจิตอาจจะ
 ตกกระแสนอยู่ในการสะกดจิต ถ้ายังทำสมาธิไปด้วย ฟังเทศน์ไปด้วย ผู้เทศน์
 ก็แนะนำให้ทำจิตอย่างนั้น ทำจิตอย่างนี้ เมื่อจิตของผู้ฟังสงบเคลมลงไป อยู่
 ในครั้งหลังครั้งต้น ในตอนนั้นจิตมันจะยึดคำพูด แล้วจะกลายเป็นเรื่องการ
 สะกดจิตไปทันที เพราะฉะนั้น จึงไม่นิยมไปนั่งเฝ้าทำภาวนา ถ้านั่งเฝ้าก็เพียง
 แต่ว่า เวลานั่งทำสมาธินะ ทำจิตทำใจกำหนดอย่างนั้น อย่างนี้ ต่อไป
 นิ่งไม่พูด ทำความสงบกันทุกคน จนกว่าจะถึงเวลาอันสมควร แล้วก็ไม่ต้องพูดอะไร
 อีก ที่นั่งพอเวลาล่วงเลยไป ๑ ชั่วโมง หรือ ๒ ชั่วโมง พอออกจากสมาธิแล้ว
 ใครมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นแล้วก็ถามในขณะนั้น บางครั้งยังเคยเทศน์ว่า พวก
 ญาติโยมมาทำความดีในวัด ความดีก็หลังไหลมาในวัดหมด ถ้าหากความดีอัน
 นั้นจะทำให้รวยได้ วัดก็รวยแต่ผู้เดียว ญาติโยมก็พากันจนหมด เพราะมาสร้าง
 ความดีให้วัด เพราะฉะนั้น การทำสมาธิภาวนาหรือสวดมนต์อยู่ในบ้าน ดีที่สุด

ด. มีเงินมาก ทำบุญให้ทานมาก แต่ก็มีกิเลส โทสะ โลภะ โมหะ มาก
 จะถึงนิพพานหรือไม่ อย่างไร

ด. การทำบุญสุนทรทาน แม้จะทำมาก ๆ เท่าไรก็ตาม แต่ถ้าผู้ทำไม่
 มุ่งที่จะกำจัดกิเลส โทสะ โลภะ โมหะ เป็นแต่เพียงมุ่งที่จะทำทานให้ได้มาก ๆ
 ก็ยังไม่เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ถึงพระนิพพาน การที่จะถึงนิพพาน ต้องปฏิบัติตาม
 หลักของ ศีล สมาธิ ปัญญา จนสามารถที่จะทำ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้สำเร็จ
 ประชุมลงเป็นองค์อริยมรรค ซึ่งมีคุณภาพ ประสิทธิภาพ ที่จะปฏิบัติจิตไปสู่
 ภูมิจิต ภูมิธรรม ลำพังแต่เพียงการให้ทานด้วยอามิสอย่างเดียว ไม่สำเร็จ
 พระนิพพานได้ ถ้าขาดการภาวนา

๓. นิพพาน ปรมี สุข หมายความว่าอย่างไร ต่างกับ นิพพาน ปรมี สุขุณฺณ อย่างไร

๓. นิพพาน ปรมี สุข เป็นภาษาบาลี เมื่อแปลออกมาก็ถือว่า พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง นิพพาน ปรมี สุขุณฺณ พระนิพพานเป็นความว่างอย่างยิ่ง หรือสุขุณฺณอย่างยิ่ง ความหมายของคำพูดก็ต่างกันอยู่แล้ว อันหนึ่งหมายถึงสุข อันหนึ่งหมายถึงสุขุณฺณ คือ ความสุขุณฺณเปล่า ไม่มีอะไร ที่นี่ยุทธาทิน่าสงสัยก็อยู่ตรงที่ว่า นิพพาน ปรมี สุขุณฺณ เราเข้าใจว่า พระนิพพานนี้สุขุณฺณ เพราะ นิพพาน ก็แปลว่า ดับ พึงทำความเข้าใจว่า ดับ หมายถึง ดับจากกิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ อวิชชา ดับหมด แต่สิ่งที่เหลืออยู่จากการดับนั้น อาตมาใคร่ขอฝากท่านผู้ฟัง ท่านทั้งหลายไว้พิจารณา ว่าสิ่งที่เห็นอาการดับนั้น พระพุทธเจ้าไม่ได้บอกเราไว้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร อาตมาขอฝากไว้ให้ท่านทั้งหลายไว้พิจารณา ที่นี่ยุทธาทิน่าสงสัยว่า นิพพาน ปรมี สุข พระนิพพานสุขอย่างยิ่ง กับ นิพพาน ปรมี สุขุณฺณ พระนิพพานเป็นความว่างอย่างยิ่ง อันนี้คำแปลก็มีความหมายต่างกันไปอยู่แล้ว อันหนึ่งหมายถึงความสุข อันหนึ่งหมายถึงความสุขุณฺณ คือ สุขุณฺณเปล่า คือ สุขุณฺณจากกิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ นั้นเอง ความสุขุณฺณ จากกิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ก็หมายถึงว่า ความดับกิเลส แล้วสิ่งที่เหลืออยู่เห็นอาการดับกิเลสนั้นคืออะไร อันนี้ขอฝากให้นักธรรมะทั้งหลายช่วยพิจารณา

๓. พระนิพพาน ฝ่ายหนึ่งปฏิบัติจนสิ้นกิเลสตัณหา ก็จะถึงพระนิพพาน อีกฝ่ายหนึ่งทำบุญมาก เช่น สร้างโบสถ์ ๒-๓ หลัง ก็จะได้ไปพระนิพพาน

๓. ปัญหาข้อที่หนึ่งนี้ ผู้ปฏิบัติจนสิ้นกิเลส ตัณหาแล้ว จนกระทั่งจิตถึงซึ่งความบริสุทธิ์ สะอาด โดยสิ้นเชิง กิเลสไม่มีเหลืออยู่ในใจแม้แต่ชนิดหนึ่ง อันนี้เป็นผู้ถึงพระนิพพานอย่างแท้จริง ผู้ที่ทำบุญมาก ๆ เช่น สร้างโบสถ์ ๒-๓ หลัง จะได้พระนิพพาน อันนี้เป็นเพียงทานบารมี เพื่อเป็นการสนับสนุนบุญบารมีให้ถึงพระนิพพาน ตามหลักแห่งบารมี ๑๐ ทศ

๓. ทั้งสองอย่างนี้เป็นนิพพานของพุทธศาสนา หรือศาสนาใด

ด. ขอต้อนรับนิพพานของศาสนาพุทธ ขอต้อนรับเป็นแนวทางสร้างหนทางให้ไปสู่พระนิพพานในศาสนาพุทธ เหมือนกัน แต่การถึงพระนิพพานได้นั้น ไม่ได้ถึงด้วยการสร้างโบสถ์ ๒-๓ หลังเท่านั้น ต้องสำเร็จด้วยการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา จนสามารถเกิดปหานะละ กิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ละกิเลสน้อย ใหญ่ทั้งปวงออกจากจิตใจได้ จึงจะถึงนิพพาน

ฉ. ที่กล่าวว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นพระองค์เดียวเท่านั้น ที่ทรงทราบว่า เหตุใดจึงเกิดเป็นคน จริงหรือไม่

ด. การรู้ว่าเหตุใดจึงเกิดเป็นคน อันนี้ไม่เฉพาะแต่พระพุทธเจ้า พวกฤๅษีสมณะโบราณก็เหมือนกันว่าเหตุใดจึงเกิดเป็นคน เช่น อย่างฤๅษีชีไพรซึ่งบำเพ็ญตบะอยู่ในภูเขา ในเมื่อทำสมาธิให้ได้มานาน สามารถเกิดอภิญญาได้เหมือนกัน สามารถรู้ว่าชาติก่อนท่านเกิดเป็นอะไรมา แต่ท่านเหล่านั้นไม่ได้บำเพ็ญมาเพื่อที่จะเป็นสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงไม่ตรัสรู้ ไม่สามารถทำลายกิเลสได้

ความรู้ระลึกชาติหนหลังได้ ไม่ใช่แต่พระพุทธเจ้าองค์เดียว แต่ในฐานะที่เราเรียนจากศาสนาของพระพุทธเจ้า เราจึงพูดว่า พระพุทธเจ้าเท่านั้นที่รู้ว่า คนเหตุใดจึงเกิดเป็นคนได้ แต่แท้ที่จริงฤๅษีเขารู่มาก่อนพระพุทธเจ้า อันนี้ เป็นความพิเศษ ไม่เฉพาะแต่พระพุทธเจ้าองค์เดียว ที่จะรู้ ผู้ใดทำสมาธิให้ถึงขั้นสมณะหรือสำเร็จมาน สามารถเกิดอภิญญารู้อย่างเห็นจริงว่า ชาติก่อนเขาเกิดเป็นอะไรมาแล้ว สามารถที่จะรู้ได้ไม่เฉพาะแต่พระพุทธเจ้าองค์เดียว

ฉ. พระพุทธเจ้าได้ทรงสละบัลลังก์ และทรงละทิ้งลูกน้อยของพระองค์ เพื่อศึกษาและแสวงหาสัจธรรม จนบรรลุถึงขั้น มรรค ผล ถ้ามว่า พระองค์ท่านผิดไหม

ด. ถ้าพูดถึงว่า สามัญสำนึกโดยธรรมดา พระพุทธเจ้าทำผิด แต่เพราะวิสัยพระสัพพัญญู ท่านย่อมรู้ ท่านรู้ว่าการที่สละราชบัลลังก์ หรือสละสมบัติ สละพระนางพิมพา สละราหุล ออกไปบวช ไปบวชแล้วจะได้บรรลุคุณธรรม

วิเศษ แล้วเมื่อบวชแล้ว ถึงแม้ว่าพระนางพิมพาและราहुล จะทนทุกข์ทรมาน
ก็ตาม แต่ก็ยังไม่ถึงตาย แต่เมื่อพระองค์สำเร็จแล้ว พระองค์จะได้กลับมาโปรด
ให้ท่านทั้งหลายบรรลุดัง มรรค ผล นิพพาน พระองค์มองเห็นผลอย่างนี้ แต่ถ้า
สามัญสำนึกอย่างเรา ๆ นี้ ถ้าใครเกิดเบื่อโลก เบื่อครอบครัวแล้วหนีไปบวชน
ถือว่าผิดอย่างถนัด

ถ. ทำไมพระพุทธเจ้าจึงไม่ได้รับผลของกรรม

ต. ก็เพราะพระพุทธเจ้าอยู่ เหนือกรรม แล้ว.

มหาสติปัฏฐาน กายคตานุสสติ อสุภกรรมฐาน รูปนาม และเจตสิก

๓. ท้าว กายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรมนั้น หมายถึง
ความว่าอย่างไร

๓. อันนี้เป็นความรู้อย่างหนึ่ง มหาสติปัฏฐาน ๔ เกี่ยวกับการพิจารณา
กาย เวทนา จิต ธรรม เห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต
เห็นธรรมในธรรม คือว่าเห็นกายสักแต่ว่ากาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา
เขา ถ้าไปเห็นกายว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล ก็ไม่ใช่เห็นกายในกาย ไปเห็นกาย
ในสัตว์ ในบุคคล ทุนผลัดพร้าของการพิจารณากายนี้ ท่านสอนให้พิจารณา
กาย ให้เห็นสักแต่ว่าเป็นกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เมื่อจิตเห็น
จริงลงไป ยอมรับสภาพความเป็นจริงว่า กายสักแต่ว่ากาย เรียกว่า เห็นกายใน
กาย เวทนาในเวทนา ก็เหมือนกัน เวทนาสักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล
ตัวตน เรา เขา จิตก็เพียงสักแต่ว่าจิต ความรู้สึกนึกคิดไม่ใช่สัตว์ บุคคล
ตัวตน เรา เขา ธรรมก็สักแต่ว่าธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เรียก
ว่า เห็นธรรมในธรรม

๔. การปฏิบัติกรรมฐาน พระพุทธเจ้ามีมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นต้น นอก
จากมหาสติปัฏฐานสูตรแล้ว ยังมีสูตรอื่นอีกใหม่

๕. การปฏิบัติส่วนใหญ่ในคัมภีร์มหาสติปัฏฐานสูตรเป็นหลัก แต่
สำหรับสูตรอื่น ๆ ก็มีเหมือนกัน ในหลักมหาสติปัฏฐานสูตรนั้น วิธีปฏิบัติ
กรรมฐานมีพร้อมทุกอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อริยาปละปัพพะ สัมปชัญญะ-
ปัพพะ ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับการทำสติสัมปชัญญะให้มัวปลงสมบุรณ์ขึ้น ในสูตร

อื่น ๆ ซึ่งมีหลักเกณฑ์ที่จะทำให้สติสัมปชัญญะของผู้ปฏิบัติดีขึ้น ก็เป็นอุบายที่เป็นหลักของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเหมือนกัน

ถ. ระหว่างการพิจารณากายคตาสติให้เห็นเป็นพระไตรลักษณ์ หรือเป็นธาตุ ๔ ถือว่ากำลังเดินในอริยมรรค หรือยัง

ต. การพิจารณานี้ บริกรรมภาวนาก็คือ การพิจารณาก็คือ พิจารณาธาตุ ๔ ก็คือ พิจารณาพระไตรลักษณ์ก็คือ เป็นการเดินอริยมรรค เป็นการปรับปรุงปฏิบัติทางข้อปฏิบัติ เดินในแนวทางของอริยมรรค แต่ในขั้นนี้เป็นแต่เพียงการปรับปรุงตกแต่งข้อปฏิบัติเท่านั้น ในเมื่อจิตสงบนิ่งรวมไปเป็นหนึ่ง คือสมาธิ ปัญญา รวมกันเป็นจุดเดียวที่จิตเป็นหนึ่ง สามารถปฏิวัติจิตไปสู่ภูมิวิมุตติได้ อันนี้เรียกว่าการประชุมพร้อมของอริยมรรค การประชุมพร้อมของอริยมรรคมีอยู่ ๒ ลักษณะ ลักษณะหนึ่งจิตสงบนิ่งเป็นสมาธิ หนึ่งโดยไม่ไหวติง เกิดความสว่างไสวขึ้นมาเป็นจิตที่มีพลัง เพียงแต่มีพลัง คือ กำลังสามารถทรงตัวอยู่ในสภาพปกติ แต่ยังไม่ใช้การไม่ได้ ที่นักรออริยมรรคมีพลังพร้อม สติและตัวนั้นกลายเป็นสติตนทรีย์ เมื่อสติตัวนั้นเป็นสติตนทรีย์เมื่อไรแล้ว สามารถที่จะปฏิวัติจิตไปสู่ภูมิความรู้ และสามารถที่จะประกอบตัวอยู่ในสภาพเป็นหนึ่งตลอดเวลา แม้ประสบกับอารมณ์ใด ๆ จิตจะไม่ยึดถืออารมณ์นั้น และความรู้สึกในขั้นนั้นแม้รู้เห็นอะไรขึ้นมาภายในจิต จิตจะไม่มีความสำคัญมั่นหมายสิ่งนั้นคืออะไร สักแต่ว่ารู้อยู่เฉย ๆ อันนี้คือลักษณะธรรมะของจริงเกิดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติในขั้นละเอียด ที่ในเมื่อจิตมีความรู้้อย่างนี้ ถ้าหากว่าจงใจแต่เพียงคำว่า สิ่งที่อยู่ จะเป็นเกิด ๆ ดับ ๆ จะรู้สึกว่าภายในจิตนั้นมันเกิด ๆ ดับ ๆ ถ้ามันจงใจแต่แค่เกิด ๆ ดับ ๆ เมื่อออกจากสมาธิมาแล้วมันออกมาเฉย ๆ ออกมาอย่างไม่มีความรู้อะไรเกิดขึ้น อันนี้จิตอยู่ในขั้นสมถกรรมฐาน ต้องปฏิบัติให้รู้เห็นสิ่งที่มีมันเกิด ๆ ดับ ๆ บ่อยเข้า ที่ในเมื่อจิตมีสิ่งรู้คือ เกิด ๆ ดับ ๆ อยู่ตลอดเวลา เมื่อมีสติ ปัญญาแก่กล้าขึ้นมา ความรู้สึกนั้นจะค่อยปฏิวัติไปสู่ภูมิพระไตรลักษณ์ มันจะเกิดรู้ความเกิด ๆ ดับ ๆ นั้น คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วเมื่อนั้นไหวตัวพบ เกิดความคิดขึ้นมา มันจะเกิดความรู้ขึ้นมาว่า อ้อ สิ่ง

เรียกว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างนั้นหนอ จึงจะเกิด เรียกว่า ภูมิวิปัสสนา มันเกิดขึ้น แม้ว่าเราจะนึกว่าอันนั้นไม่เที่ยง อันนั้นเป็นทุกข์ อันนั้นเป็นอนัตตา นึกตลอดวันยังค่ำ และอาการแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดขึ้นในจิตตลอดวันยังค่ำ แต่จิตของเรายังไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริง คือยังไม่ยอมรับสภาพสิ่งเหล่านั้นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แม้จะเห็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอยู่ก็ตาม จิตยังไม่ถึงขั้นวิปัสสนา วิปัสสนา คือ ความเห็นแจ้ง จิตรู้อะไร หายสงสัยในสิ่งนั้น เช่น เห็นไฟ เห็นแสงสว่าง เห็นการกำหนดสมณวิปัสสนา อตมาขอกำหนดเพื่อทำความเข้าใจง่าย ๆ อย่างนี้ วิปัสสนา แปลว่า ความรู้แจ้งเห็นจริง เอากันว่าอย่างนี้ดีกว่า เช่นอย่างเรากำหนดจิตทำสมาธิลงไปนั่งพับ ความนิ่งของจิตคือ สมาธิ คือ สหระ รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ คือ วิปัสสนา เพราะเราสงสัยขอที่ว่า สมาธิคืออะไร เพราะฉะนั้น การกำหนดวิปัสสนา เราควรที่จะกำหนดดวงระตังจิตสามารถแก้ไข ปัญหาข้อข้องใจให้ตกไปด้วยความรู้จริงเห็นจริง นั่นวิปัสสนา ความรู้แน่น จะเกิดมากมายสักเท่าไรก็ตาม แต่จิตยังไม่ตัดสินใจ วิปัสสนายังไม่เกิด เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติอย่าไปเอาความรู้ความเห็นเป็นสิ่งที่สำคัญ สิ่งที่เราเห็นเป็นนิมิต เป็นแต่เพียงเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ความรู้ที่เกิดขึ้นเป็นแต่เพียงเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ทำให้สติตัวเป็นตัวสำคัญ ถ้าไปหลงความรู้ความเห็นเหล่านั้น มาเป็นภูมิธรรมที่เราต้องยึดเอาเป็นสรณะแล้ว เราจะไม่พบของจริง มันจะไปหลงความรู้ หลงนิมิต

๓. ในการพิจารณาสุก ในขณะที่อุปจารสมาธิ นิมิตที่ปรากฏ ถ้าหากไม่ใช่กายของตัวเอง จะให้ผลของการพิจารณาเท่ากับพิจารณากายของตนเองหรือไม่

๓. เราพิจารณาสุกกรรมฐานแล้วเกิดภาพนิมิตขึ้นมา มองเห็นคนตายหรือสัตว์ตายอยู่ต่อหน้า แล้วร่างอันนั้นมันก่นอด เน่าเปื่อย ผุพังไปตามธรรมชาติของมัน ในที่สุดต้องสลายตัว ก็เป็นอบายอันหนึ่ง ซึ่งทำให้เราได้สติ ได้ความรู้ เห็นในเมื่อตอนแรก ๆ จิตของเราอยู่ในอุปจารสมาธิ เราจะมองเห็น นิมิตภายนอกตัวของเรา แต่เมื่อจิตดูภาพนิมิตข้างนอกรู้ซึ้งเห็นจริงแล้ว จิตจะ

น้อมเอาสิ่งนั้นมาเปรียบเทียบกับตัวเองโดยอัตโนมัติ ในเมื่อสิ่งนั้นเข้ามาเปรียบ
กับตัวเอง คล้าย ๆ กับว่าสิ่งนั้นมันกระโดดเข้ามาในตัวเรา นี่ประสบการณ์ที่
มันเกิดขึ้นนะ เมื่อสิ่งนั้นกระโดดเข้ามามาหาตัวเรา พอถึงตัวเราแล้วหายไป
พอหายไปแล้ว จิตเปลี่ยนสภาพแสดงการกระโดดออกจากกาย แล้วก็ไปส่องแสง
สว่างมาดูกาย แล้วก็มองเห็นกาย เห็นเปื่อย ผุพัง ไปตามขั้นตอนของมัน
จนถึงขนาดว่ากระดูกแหลกละเอียดเป็นผง แล้วก็หายไปในพื้นที่ดิน ลงผล
สุดท้าย พื้นที่ก็หายไปหมด ยังเหลือแต่จิตดวงเดียวเท่านั้น ในโลกนี้มีจิต
ของเราดวงเดียว ซึ่งอันนี้ จิตมันจะปฏิบัติตัวของเราเองโดยธรรมชาติ แต่ที่มัน
จะเป็นไปอย่างนั้น ก็อาศัยในการพิจารณาในขั้นอุปจารสมาธิ เป็นแนวทางไป
ก่อน แม้เรื่องวิปัสสนากรรมฐานก็เหมือนกัน ในเมื่อจิตมาพิจารณาอสุภกรรมฐาน
ในขั้นสมถกรรมฐาน จิตมันจะรู้เห็นอสุภนิมิตได้อย่างชัดเจน และการพิจารณา
อสุภกรรมฐานเอง ในเมื่อจิตหลงแก่กลางบ มันจะกำหนดเอาเรื่องอสุภ ไปเป็น
ภูมิวิปัสสนากรรมฐาน เพราะถ้าหากสมมติว่า มันเห็นนิมิตอยู่ข้างนอก ความ
เปลี่ยนแปลงของนิมิตนั้น เช่น เห็นคนตายมันเปลี่ยนมาเป็นخنอด มีนาเหลือง
ไหม้ แล้วก็เนืองหนึ่งผุพังไป กระดูกสลายตัวไป ถ้าจิตมันรู้อยู่เพียงแค่นี้ มัน
เป็นภูมิของสมถกรรมฐาน

ถ้าจิตมันไปกำหนดมันหมายความว่า ร่างมันก็มีเปลี่ยนแปลงไปอย่างนี้
มันไม่เที่ยง มันไม่คงทน มันไม่ถาวร ปรากฏชนแล้วมันก็สลายตัวไป ถ้ามัน
กำหนดอย่างนี้ มันก็เป็นวิปัสสนากรรมฐานในตัว เพราะฉะนั้น การปฏิบัติใน
เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว ขอให้ใคร่ครวญ เครื่องเห็นของจิต ให้จดจ่ออยู่อย่าง
นั้น เรื่องนิมิตมันจะไปนิ่งอยู่ในสภาพเดิมตลอดเวลาไม่ได้ มันต้องมีการเปลี่ยน
ถ้ามันไม่เปลี่ยน อย่างน้อยมันก็ต้องหายไป บางทีนิมิตใหม่ก็เกิดขึ้นมาอีก นี่
เป็นธรรมชาติของจิต ซึ่งมันเกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ ส่วนคำถามที่ถามตอนต้นนั้น
คำตอบก็คือ เท่า ๆ กับการพิจารณากายของตนเอง เพราะจิตมันรู้ซึ่งในนิมิต
นั้นแล้ว มันจะเอามาเทียบกับตัวเอง อย่างที่อธิบายไปแล้ว

ด. ^๕ทันทีสำหรับแพทย์ที่เห็นซากศพจนเกิดความเคยชิน ในการพิจารณาจะเกิดความหดหู่ใจได้ช้ากว่าคนธรรมดา หรือไม่

ต. อันนั้นแล้วแต่สภาพของจิต บางทีนายแพทย์ที่ได้อ่านเรื่องสรีรวิทยาอะไรต่าง ๆ มาแล้ว ^๕ พอถึงหลับตาพบบลงไปถึงเห็น เพราะเราเคยทำเสียจนชำนาญแล้ว ถ้าหากจะเจริญอสุภกรรมฐาน ^๕ ขอให้เอาสิ่งที่ท่านทั้งหลายเคยศึกษามานั่นแหละ ไม่ต้องมาว่าตามลำดับ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก บางท่านอาจจะถูกอาจารย์สั่งให้เอาหัวใจไปวิจัย บางท่านอาจจะถูกสั่งให้เอาเนื้อ เอาน้ำ เอาน้ำต่าง ๆ ส่วนใดส่วนหนึ่งไปวิจัย คนละชิ้นส่วน ใครมีความชำนาญในการวิจัยอะไร ก็ให้เอาอันนั้นมาพิจารณา ในตอนแรก ๆ ^๕ เราอาจจะนอนนึกตามสัญญาที่เคยเรียนรู้อยู่เคยเห็นมานั่นแหละ เป็นแนวทางเสียก่อน แล้วพิจารณาบ่อย ๆ เข้า จิตมันจะเกิดความสงบขึ้นมา ในเมื่อมันสงบขึ้นมาด้วยเพียงการพิจารณาอันเดียวเท่านั้นแหละ เพราะอาศัย ความรู้ตามสัญญา เป็นมูลฐานอยู่แล้ว มันจะปฏิบัติตัวภูมิความรู้ไปรู้เห็นหมดทั่วทั้งกาย ถ้าสามารถเพ่งพิจารณาภายในได้ สามารถเพ่งดูหัวใจ ตับ ปอด ต่าง ๆ อวัยวะภายใน จนกระทั่งจิตสงบเป็นสมาธิ เกิดนิมิตขึ้นมา นึกถึงหัวใจ เห็นหัวใจ นึกถึงปอด เห็นปอด นึกถึงตับ เห็นตับ นึกถึงอะไรเห็นอันนั้นขึ้นมา เป็นนิมิตแล้ว ^๕ ทันภายหลังมาเมื่อท่านตรวจโรค ถ้าหากสามารถเข้าสมาธิได้เร็ว เพียงแค่กำหนดจิตเพ่งลงไป สมมติว่าเขาเป็นอะไรที่ปอด กำหนดจิตเพ่งลงไป พอจิตสว่าง แล้วก็มองเห็นภายในปอดของคนไข้เห็นว่า มันมีอะไรบ้าง อันนั้นครูบาอาจารย์เคยใช้มาแล้ว แม้แต่อาตมาก็เคยใช้ตรวจโรคตัวเอง สมัยที่เป็นวัณโรค ทำสมาธิเพ่งดูปอดของตัวเอง แล้วมันไปเห็นแปลอยู่ที่ขั้วปอด ^๕ เพื่อเป็นการทดสอบให้มันเห็นข้อเท็จจริง ก็ไปฉายเอ็กซเรย์ ๆ แล้วปรากฏว่าเป็นจุดโตขนาดเหรียญสลึงอยู่ตรงขั้วปอด ๒ อัน ตามความจริงที่มองเห็น สำหรับคำตอบปัญหาข้อนี้ก็ขอยุติเพียงเท่านี้

ด. กรุณาอธิบายถึงมหาสติปัฏฐาน พอเป็นแนวทางปฏิบัติ

ค. มหาสติปัฏฐานและคุณประโยชน์ มหาสติปัฏฐาน แปลว่า ฐานที่ตั้งของสติอันใหญ่หลวง จึงได้ชื่อว่ามหาสติปัฏฐาน ฐานที่ตั้งของสติ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ผู้ใดเอากายเป็นเครื่องรู้ของจิต เวทนาเป็นเครื่องรู้ของจิต จิตเป็นเครื่องรู้ของจิต ธรรมเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ กำหนดบ่อย ๆ ทำบ่อย ๆ พิจารณาเนื่อง ๆ เจริญให้มาก ๆ เมื่อทำได้แล้วเกิดสมาธิขึ้นมา โดยจิตไปยึดอยู่กับอารมณ์นั้น ๆ เป็นอย่าง ๆ หรือพร้อมกันหมดทั้ง ๔ อย่าง เกิดสมาธิขึ้นมา ทำให้ผู้นั้นมีสติสัมปชัญญะดีขึ้น ในเมื่อสติมีพลังกำลังอันแกร่งกล้าแล้ว จะกลายเป็นมหาสติปัฏฐาน เมื่อจิตเป็นมหาสติแล้วสามารถจะปฏิบัติจิตไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรม สามารถประทับประคองจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน เวลากระทบกับอารมณ์ จะกลายเป็นสติวินโย สติเป็นผู้นำ ๆ ทางไปสู่ มรรค ผล นิพพาน

ขอชักชวนกันว่า การรู้เห็นอะไรต่าง ๆ นั้นไม่สำคัญ เพียงแต่ารู้แล้ว เห็นแล้ว เอาสิ่งนั้นเป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ สร้างสติขึ้นใหม่พล่งจนเป็นมหาสติ อันนี้คือจุดที่นักปฏิบัติต้องการ ถ้าหากเราภาวนาแล้วมีความรู้ความเห็นมากมายกายกอง แต่สติตามไม่ทัน มันหลงความไม่รู้ พอหลงความไม่รู้จิตฟุ้งใหญ่ กลายเป็นสัญญาวิปลาสไป สำคัญคิดว่าเราได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน

ด. ตามคำอธิบายคุณนามเกิด-ดับ พอเข้าใจเห็นเกิด-ดับ เป็นปัจจุบันรวมได้ แต่ตามดูกายรูปธรรม ให้เห็นเกิดดับเป็นปัจจุบันธรรมนั้น ช่วยอธิบายด้วยครับ

ค. ที่นการดูกายให้เห็นเกิดดับในปัจจุบันธรรม เพื่อความจำง่าย ๆ ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า อันนี้เป็นส่วนหนึ่งของกาย ลมเข้าเป็นอาการพองของปอด แล้วก็ลมวิ่งเข้าไป พอปอดยุบลมก็วิ่งออกมา การดูการเกิดดับของกายในปัจจุบัน ให้ดูลมหายใจเข้าออก เป็นที่เข้าใจง่ายที่สุด

ด. เจตสิก คืออะไร

ค. เจตสิก คือ คุณธรรมอันเป็นส่วนประกอบอยู่ในจิต เช่น เราภาวนาแล้ว เราเกิดศรัทธา เกิดวิริยะ เกิดสติ เกิดสมาธิ เกิดปัญญา ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เป็นเจตสิก ประกอบอยู่ในจิต คุณธรรมอันใดเป็น

วิหารธรรมเครื่องอยู่ของจิต อันนั้นคือ เจตสิก ถ้าจะว่าอีกอย่างหนึ่ง อย่างสมมติ
ว่า จิต กับ พุทฺโธ สัมผัสกัน พุทฺโธ เป็นธรรมารมณ์ จิตเป็นมโน ทน
ทั้งสองอย่างมันมาสัมผัสกันเข้า ก็เรียกการสัมผัสและความรู้สึก ว่า สัมผัส
นั้นเป็นวิญญูณ ทน ภาวนา พุทฺโธ ๆ ๆ แล้วเกิดสมาชฌนมานั้นคือ เจตสิก
แล้วเกิดปัญญชฌนมานั้นคือ เจตสิก เกิดสติชฌนมานั้นคือ เจตสิก เกิด
ศรัทธาเชอมนชฌนมานั้นคือ เจตสิก อันนั้นขอให้คำตอบอย่างนี้ ท่านเขียนไว้
ในตำราว่า เจตสิกประกอบด้วยจิต บางท่านอาจจะเข้าใจว่า จิตนี้ถึงรูปแล้วก็
เป็นเจตสิก ทนจิตมันถึงรูป มันเกิดความยินดียินร้ายขึ้นมา อันเป็นตัณหา
อันนั้นเรียกว่า อกุศลเจตสิก แต่การสัมผัสรู้สึกแต่ว่า รู้ เช่น ตาเห็นรูปพบก็
ว่าเป็นรูป นกขณวิญญูณ หรือรวมอริยมรรคเป็นหนึ่งเรียกว่า เอโก มัคโค มี
สติเป็นตัณหา สามารถปฏิบัติจิตไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรมได้ อันนั้นเรียกว่า
เจตสิก

๓. คำว่า เจตสิก หมายความว่าอย่างไร

๓. จิตมีสภาพुरुสก์ รุนก รุกค แต่ไม่ใช่รูตรูชว ในเมื่อผู้
ภาวนากระทำให้เกิดมีสติสัมปชัญญะ สามารถประคับประคองจิตให้อยู่ในสภาพ
ปกติได้ จิตที่ประกอบด้วยสติ สติเป็นตัวเจตสิก หรือคุณธรรมเป็นเครื่องอยู่ของ
จิต สิ่งนั้นเป็นเจตสิก ตามหลักวิชาท่านกับบอกว่า ธรรมที่ประกอบกับจิต เรียกว่า
เจตสิก อันนั้นหมายถึงว่า คุณธรรมที่เราบำเพ็ญให้เกิดขึ้น เป็นเครื่องอาศัยของจิต
ที่เรียกว่าคุณธรรมนั้น เช่นอย่างความรู้สึกในกุศลตลอดเวลา อันนั้นเป็น
เจตสิกอันหนึ่ง ความรู้สึกในอกุศลตลอดเวลา ก็เป็นเจตสิก อันนั้นเช่นอย่างจิต
ของเรา มันหนักไปใน ความโลภ ความโกรธ ความหลง ยกตัวอย่างเช่น
ความโกรธ ในเมื่อมันกระทบเข้า บางครั้งเราไม่อยากโกรธเลย แต่มันก็โกรธ
อดโกรธไม่ได้ สิ่งใดที่สามารถมีอำนาจที่จะปฏิบัติจิตของเรา ให้ไปสู่อำนาจของเขา
อันนั้นเรียกว่า เจตสิก คือธรรมที่ประกอบกับจิต เช่น จิตมีสติ จิตมีสัมปชัญญะ
จิตมีสมาธิ จิตมีวิริยะ ศรัทธา มีสติปัญญา ซึ่งเป็นลักษณะที่ค่อนข้างที่จะเป็น
ไปเองโดยธรรมชาติ สิ่งเหล่านั้นเป็นเครื่องอยู่ของจิต เรียกว่า เจตสิกทั้งนั้น

เช่นอย่าง ตาเห็นรูปเกิดความรู้สึกขึ้น เป็นเจตสิก อันนั้นไม่ถูก สิ่งที่เป็นผล
เกิดจากความดีคือ การปฏิบัติ เช่นอย่างกายเป็นเครื่องรู้ของจิต ในเมื่อจิต
รู้แจ้งเห็นจริงในกาย เกิดมีสติสัมปชัญญะขึ้นมา แล้วก็มีปัญญารู้แจ้งเห็นจริง
ขึ้นมา สติปัญญานั้นเป็นเจตสิก

ทั้งกรรมะถกเถียงกันหรือสนทนากัน ส่วนมากนั้นมักจะหนักไปทางภูมิ
ภูมิปัญญาที่เราทรงจำ ด้วยสติปัญญาที่เราทรงจำ หรือด้วยสัญญาที่เราทรงจำไว้
สำหรับในเรื่องของการปฏิบัตินั้น เรามุ่งที่จะพูดในเรื่องประสบการณ์ ถ้าหากสมมติว่า
จิตมีความรู้สึกสัมผัสในเรื่องการรู้ธรรม เห็นธรรม มีลักษณะอย่างไร หรือจิต
มีสมาธิเป็นลักษณะอย่างไร ก่อนที่จะรู้ธรรมมีลักษณะอย่างไร จิตรู้พระไตร-
ลักษณ์มีลักษณะอย่างไร อันนั้นเป็นประสบการณ์ แต่เราพูดถึงว่า อันปัญหา
เกี่ยวกับหลักสูตรทางปริยัตินั้น นักปฏิบัติโดยส่วนมากไม่ค่อยจดจำ เคยมีท่านผู้
หนึ่งถามว่า ธรรมะที่เกิดจากใจ แม้ว่าเราจะไม่รู้จักชื่อของธรรมะนั้น แต่ธรรมะ
นั้นสามารถทำจิตให้สงบ สว่าง รู้จริงเห็นจริงอยู่ จะถือว่าเป็นการใช้ได้หรือ
ไม่ ก็ขอตอบว่า ธรรมะที่เกิดขึ้นกับจิตของผู้ปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติไม่รู้จักชื่อของ
ธรรมะ แต่ก็สามารถที่จะทำจิตให้สงบ สว่าง มีความเยือกเย็น รู้จริงเห็นจริง
ได้ ธรรมะนั้นก็นั่นถือว่าเป็นอันใช้ได้ ซึ่งแท้จริงแล้วมันเป็นธรรมชาติของ
การรู้จริงเห็นจริงในธรรมะชั้นสูง เช่น สมมติว่า มีใครสักคนหนึ่งยกตำรับ
กับขาวนานาชนิด คือว่ากับขามีหลายอย่าง ยกมาวางตรงหน้าเราแล้วบอก
ว่า อาหารเหล่านี้ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อร่างกาย ทั้ง ๆ ที่เราไม่รู้จักชื่ออาหารเหล่า
นั้น เรารับประทานลงไปแล้ว ผลรู้สึกทำให้เราอิ่ม หายหิว แล้วก็เป็นที่
ประโยชน์แก่ร่างกาย เราจะยอมรับไหมว่า อาหารนั้นเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์และ
ใช้ได้ อันนั้นขอฉันใด ธรรมะที่เกิดจากจิตของผู้ปฏิบัติ ในระดับเห็นอสมมติบัญญัติ
นั้น เราจะไม่มีข้อสงสัยที่จะเรียกชื่อธรรมะนั้น ๆ ว่าอะไร มันมีแต่ปรากฏการณ์
ที่มันอยู่ เป็นอยู่เท่านั้น

อย่างที่ยกหลักมาอ้างใน ธรรมจักษุกับปวัตตสูตรนั้น มีแต่ ยงกิลฺล
สมุทฺถมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธมฺมํ นีโรธมฺมํ มีแค่นั้น ที่นถาหากว่าจิตของผู้ปฏิบัติ ไป

ธรรมแล้วยังมีชื่อเรียกได้อยู่ อันนั้นมันแน่นหนักไปทางสัญญาความทรงจำมากกว่าความรู้จริง ที่สัญญาว่ามันละเอียด เราก็ไปเชื่อความคิดของตนเองว่า อันนี้คือความรู้จริง แต่แท้ที่จริงแล้ว ความรู้จริงไม่มีชื่อ ถ้าหากว่าใครสามารถถอดจิตของตัวเองนี้ออกไปลอยเด่นอยู่บนอากาศ แล้วจิตมามองดูร่างกายของตนเองนี้ เห็นร่างกายมันเน่าเปื่อยผุพังลงไป จนกระทั่งมองเห็นโครงกระดูก จนโครงกระดูกแหลกละเอียดลงไปไม่มีอะไรเหลือ ในที่สุด แม้โลกที่มองเห็นอยู่หรือเป็นที่อาศัยก็หายไปหมด ยังเหลือแต่จิตดวงเดียว ที่นั่นถ้าใครทำจิตให้บริสุทธิ์ได้ถึงขณะนี้ แม้เพียงครึ่งหนึ่งครึ่งเดียวก็ตาม จะหายสงสัยว่า ฌกฺขิณิสสมุทฺถมฺมํ สพฺพนํ นโรธมฺมํ นํ ที่นี้ คือว่าจิตในขณะรู้เห็นในส่วนละเอียด.

อริยสัจ ๔ พระไตรลักษณ์ โลกุตตรจิต บัญญัติ ปรมัตถ์ และ มรรค ๘

ถ. ขณะที่เราพิจารณาอยู่นี้ เป็นแต่เพียงภาคปฏิบัติเท่านั้น ขอทราบเทียบ
เคียงถึงการที่จิตได้ทราบอริยสัจ ๔ โดยสังเขป

ค. การสังเกตจิตที่ได้ทราบอริยสัจ ๔ อันนี้จะขอเปรียบเทียบประสม-
การณ^๘ที่ผ่านมาในบางครั้ง ทุกข์ในอริยสัจเป็นทุกข์ของสิ่งที่มีชีวิตจิตใจ เพราะไป
บังคับอยู่ที่ว่า โสกะ ปรีเหวะ ทุกขโทมนัส ถ้าสิ่งที่ไม่เจต ไม่มีใจ สิ่งนั้นก็ไม่มี
ทุกข์ ไม่มีโทมนัส ไม่มีความคับแค้นใจ ไม่มีความทุกข์ใจ ที่นั่นการรู้แจ้ง
เห็นจริง ในอริยสัจ ๔ นั้น เราจะพึงสังเกตได้ในขณะที่จิตของเราได้ผ่านการ
พิจารณาลงไปแล้ว เมื่อจิตไปสงบนิ่งในลักษณะที่ประชุมพร้อมของ อริยมรรค
คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ประชุมพร้อมกันเป็นหนึ่งที่ตั้งจิต แล้วมีประสิทธิภาพทำ
ให้จิตของเรานิ่งเด่น สว่างไสวอยู่ ในขณะนั้น จิตจะมีสิ่งรู้ปรากฏผ่านขึ้นมา
เรื่อย ๆ ในเมื่อจิตมีสิ่งที่ผ่านเข้ามา ถ้าจิตอยู่ในอริยมรรคประชุมพร้อม และ
อริยมรรคกำลัง ในขณะนั้น จิตจะไม่รู้สึกยึดถือในสิ่งที่ผ่านเข้ามา และจะไม่มี
ความห่วงใย อะไรผ่านเข้ามาแล้วก็จะผ่านไป ๆ เพียงแต่สัมผัส อาการที่จิต
สัมผัสในอารมณ์นั้นไม่มี ที่นั่นในขณะนั้น เราจะพึงสังเกตได้ว่า ถ้าสิ่งใดผ่าน
เข้ามา เอาจิตไปยึดมั่นก็เกิดความยินดี ความยินดีนั้นเป็น กามตัณหา ถ้าจิตไป
ยึดก็เป็น ภวตัณหา ถ้าหากจิตไม่พอใจในสิ่งนั้น คือ เบื่อ ไม่ยินดี เป็นการ
ยินร้าย ก็เป็น วิภวตัณหา ในเมื่อจิตมีกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ความ
ทุกข์มันก็เกิดขึ้น เพราะตัณหาเป็นมูลเหตุให้เกิดทุกข์ อันนี้พึงสังเกตอย่างนี้

ด. การพิจารณาพระไตรลักษณ์ พิจารณาได้ทั้งกาย เวทนา จิต ธรรม ใช้
หรือไม่

ด. การพิจารณาพระไตรลักษณ์ ในเมื่อเรากำหนดจิตลงไปโดยปกติ เรา^๑รู้ได้ว่าเรามีกาย ใน^๒เมื่อยัง^๓รู้ว่ามีกาย เราย่อม^๔รู้ว่าเราย่อมมีเวทนา ในเมื่อเรารู้^๕เวทนา จิต^๖ก็^๗คือ^๘ตัว^๙ผู้^{๑๐}รู้นั้นเอง ธรรม^{๑๑}ก็^{๑๒}หมายถึง^{๑๓}ความ^{๑๔}เปลี่ยนแปลง^{๑๕}ของ^{๑๖}จิต^{๑๗}และ^{๑๘}กาย^{๑๙} และ^{๒๐}อีก^{๒๑}อย่าง^{๒๒}หนึ่ง^{๒๓} ธรรม^{๒๔}ใน^{๒๕}มหา^{๒๖}สติ^{๒๗}ปัฏฐาน^{๒๘}นี้ ส่วน^{๒๙}มาก^{๓๐}ท่าน^{๓๑}จะ^{๓๒}กำหนด^{๓๓}เอา^{๓๔}นิ^{๓๕}รว^{๓๖}ณ^{๓๗} ๕ ในเมื่อ^{๓๘}กำหนด^{๓๙}จิต^{๔๐}ไป^{๔๑}รู้^{๔๒}ว่า^{๔๓}กาย^{๔๔} ก็^{๔๕}ย่อม^{๔๖}รู้^{๔๗}ว่า^{๔๘}มี^{๔๙}เวทนา^{๕๐} สุข^{๕๑} หรือ^{๕๒}ทุกข์^{๕๓} เพราะ^{๕๔}ว่า^{๕๕}เวทนา^{๕๖}นั้น^{๕๗}มัน^{๕๘}เกิด^{๕๙}จาก^{๖๐}กาย^{๖๑} ทน^{๖๒}ตัว^{๖๓}รู้นั้น^{๖๔}ก็^{๖๕}คือ^{๖๖}จิต^{๖๗} ใน^{๖๘}ขณะ^{๖๙}ที่^{๗๐}เรา^{๗๑}ภาวนา^{๗๒}อยู่^{๗๓}นั้น^{๗๔} ก็^{๗๕}เล^{๗๖}ส^{๗๗}ตัว^{๗๘}ใด^{๗๙}มัน^{๘๐}เข้า^{๘๑}มา^{๘๒}ร^{๘๓}บ^{๘๔}ก^{๘๕}ว^{๘๖}น^{๘๗}เร^{๘๘}าย^{๘๙}อ^{๙๐}ม^{๙๑}ร^{๙๒}ู้^{๙๓} อัน^{๙๔}นี้^{๙๕}ใน^{๙๖}ขณะ^{๙๗}ที่^{๙๘}เร^{๙๙}ากำ^{๑๐๐}หนด^{๑๐๑} กาย^{๑๐๒} เวทนา^{๑๐๓} จิต^{๑๐๔} ธรรม^{๑๐๕} ที่^{๑๐๖}จิต^{๑๐๗}ยัง^{๑๐๘}ไม่^{๑๐๙}สงบ^{๑๑๐} ในเมื่อ^{๑๑๑}จิต^{๑๑๒}สงบ^{๑๑๓}ลง^{๑๑๔}ไป^{๑๑๕}แล้ว^{๑๑๖}อยู่^{๑๑๗}ใน^{๑๑๘}ระดับ^{๑๑๙}ขั้น^{๑๒๐}อุป^{๑๒๑}จาร^{๑๒๒}สมา^{๑๒๓}ธิ^{๑๒๔} เรา^{๑๒๕}จะ^{๑๒๖}รู้^{๑๒๗}เวทนา^{๑๒๘}เป็น^{๑๒๙}สุข^{๑๓๐} คือ^{๑๓๑} สุข^{๑๓๒}เวทนา^{๑๓๓} เพราะ^{๑๓๔}จิต^{๑๓๕}ใน^{๑๓๖}เมื่อ^{๑๓๗}มี^{๑๓๘}เครื่อง^{๑๓๙}กำ^{๑๔๐}หนด^{๑๔๑} กำหนด^{๑๔๒}รู้^{๑๔๓}กาย^{๑๔๔} กาย^{๑๔๕}เป็น^{๑๔๖}อา^{๑๔๗}ร^{๑๔๘}ม^{๑๔๙}ณ^{๑๕๐}ของ^{๑๕๑}จิต^{๑๕๒} เป็น^{๑๕๓}เครื่อง^{๑๕๔}รู้^{๑๕๕}ของ^{๑๕๖}จิต^{๑๕๗} เป็น^{๑๕๘}เครื่อง^{๑๕๙}ระ^{๑๖๐}ลึก^{๑๖๑}ของ^{๑๖๒}สติ^{๑๖๓} ทำ^{๑๖๔}ให้^{๑๖๕}เร^{๑๖๖}ามี^{๑๖๗}สติ^{๑๖๘}ด^{๑๖๙}ช^{๑๗๐}จน^{๑๗๑} ในเมื่อ^{๑๗๒}มี^{๑๗๓}สติ^{๑๗๔}ประ^{๑๗๕}ค^{๑๗๖}ับ^{๑๗๗}ประ^{๑๗๘}ค^{๑๗๙}อง^{๑๘๐}จิต^{๑๘๑}ให้อยู่^{๑๘๒}ใน^{๑๘๓}ส^{๑๘๔}ภา^{๑๘๕}พ^{๑๘๖}ก^{๑๘๗}ติ^{๑๘๘}ได้^{๑๘๙} จิต^{๑๙๐}ก็^{๑๙๑}ย่อม^{๑๙๒}มี^{๑๙๓}อา^{๑๙๔}การ^{๑๙๕}สงบ^{๑๙๖}ลง^{๑๙๗}ไป^{๑๙๘} เมื่อ^{๑๙๙}สงบ^{๒๐๐}ลง^{๒๐๑}ไป^{๒๐๒}อยู่^{๒๐๓}ใน^{๒๐๔}ระดับ^{๒๐๕}ขั้น^{๒๐๖}อุป^{๒๐๗}จาร^{๒๐๘}สมา^{๒๐๙}ธิ^{๒๑๐} จะ^{๒๑๑}เกิด^{๒๑๒}ป^{๒๑๓}ัต^{๒๑๔}ิ^{๒๑๕}และ^{๒๑๖}ความ^{๒๑๗}สุข^{๒๑๘} อัน^{๒๑๙}นี้^{๒๒๐}เวทนา^{๒๒๑}ทุก^{๒๒๒}ข์^{๒๒๓}ห^{๒๒๔}าย^{๒๒๕}ไป^{๒๒๖} มี^{๒๒๗}แต่^{๒๒๘}ความ^{๒๒๙}สุข^{๒๓๐} ความ^{๒๓๑}ป^{๒๓๒}ัต^{๒๓๓}ิ^{๒๓๔}เท^{๒๓๕}า^{๒๓๖}น^{๒๓๗}ัน^{๒๓๘} ท^{๒๓๙}น^{๒๔๐}ถ^{๒๔๑}า^{๒๔๒}หาก^{๒๔๓}ว่า^{๒๔๔}จิต^{๒๔๕}มัน^{๒๔๖}ผ่าน^{๒๔๗}ความ^{๒๔๘}สุข^{๒๔๙} ความ^{๒๕๐}ป^{๒๕๑}ัต^{๒๕๒}ิ^{๒๕๓}ไป^{๒๕๔}แล้ว^{๒๕๕} จิต^{๒๕๖}เข้า^{๒๕๗}ไป^{๒๕๘}สู่^{๒๕๙}อ^{๒๖๐}ป^{๒๖๑}น^{๒๖๒}า^{๒๖๓}สมา^{๒๖๔}ธิ^{๒๖๕} วิ^{๒๖๖}ด^{๒๖๗}ก^{๒๖๘} วิ^{๒๖๙}จาร^{๒๗๐}ป^{๒๗๑}ัต^{๒๗๒}ิ^{๒๗๓} สุข^{๒๗๔} ห^{๒๗๕}าย^{๒๗๖}ไป^{๒๗๗}หมด^{๒๗๘} ยัง^{๒๗๙}เหลือ^{๒๘๐}แต่^{๒๘๑}จิต^{๒๘๒}นี้^{๒๘๓}ง^{๒๘๔}เป็น^{๒๘๕}สมา^{๒๘๖}ธิ^{๒๘๗} ส^{๒๘๘}ว่าง^{๒๘๙}ใส^{๒๙๐} เ^{๒๙๑}เด่น^{๒๙๒}อยู่^{๒๙๓}อย่าง^{๒๙๔}นั้น^{๒๙๕} ใน^{๒๙๖}ตอน^{๒๙๗}นี้^{๒๙๘}จิต^{๒๙๙}เป็น^{๓๐๐}กลาง^{๓๐๑} ซึ่ง^{๓๐๒}เร^{๓๐๓}ีย^{๓๐๔}ก^{๓๐๕}ว่า^{๓๐๖} อุ^{๓๐๗}เบ^{๓๐๘}ก^{๓๐๙}ขา^{๓๑๐} ความ^{๓๑๑}รู้^{๓๑๒}ส^{๓๑๓}ึก^{๓๑๔}ของ^{๓๑๕}ผู้^{๓๑๖}ทำ^{๓๑๗}จิต^{๓๑๘}ได้^{๓๑๙}ถึง^{๓๒๐}ข^{๓๒๑}น^{๓๒๒}นั้น^{๓๒๓} จะ^{๓๒๔}ไม่^{๓๒๕}รู้^{๓๒๖}ส^{๓๒๗}ึก^{๓๒๘}ว่า^{๓๒๙}มี^{๓๓๐}ความ^{๓๓๑}สุข^{๓๓๒} ไม่^{๓๓๓}รู้^{๓๓๔}ส^{๓๓๕}ึก^{๓๓๖}ว่า^{๓๓๗}มี^{๓๓๘}ความ^{๓๓๙}ทุก^{๓๔๐}ข์^{๓๔๑} มี^{๓๔๒}แต่^{๓๔๓}ความ^{๓๔๔}เฉ^{๓๔๕}ย^{๓๔๖}ๆ^{๓๔๗} เป็น^{๓๔๘}กลาง^{๓๔๙} จิต^{๓๕๐}มี^{๓๕๑}ลักษณะ^{๓๕๒}นี้^{๓๕๓} ส^{๓๕๔}ว่าง^{๓๕๕} แจ^{๓๕๖}่ม^{๓๕๗}ใส^{๓๕๘} เบ^{๓๕๙}ิก^{๓๖๐}บ^{๓๖๑}าน^{๓๖๒} ต^{๓๖๓}้น^{๓๖๔} ร^{๓๖๕}ู้^{๓๖๖} อยู่^{๓๖๗}ภาย^{๓๖๘}ใน^{๓๖๙}ต^{๓๗๐}ล^{๓๗๑}อด^{๓๗๒}เว^{๓๗๓}ล^{๓๗๔}า^{๓๗๕}ที่^{๓๗๖}จิต^{๓๗๗}ดำ^{๓๗๘}รง^{๓๗๙} อยู่^{๓๘๐}ใน^{๓๘๑}ส^{๓๘๒}ภา^{๓๘๓}พ^{๓๘๔}เช่น^{๓๘๕}นั้น^{๓๘๖} อัน^{๓๘๗}นี้^{๓๘๘}เร^{๓๘๙}ีย^{๓๙๐}ก^{๓๙๑}ว่า^{๓๙๒}จิต^{๓๙๓}อยู่^{๓๙๔}ใน^{๓๙๕}อ^{๓๙๖}ป^{๓๙๗}น^{๓๙๘}า^{๓๙๙}สมา^{๔๐๐}ธิ^{๔๐๑} ใน^{๔๐๒}ตอน^{๔๐๓}นี้^{๔๐๔}ความ^{๔๐๕}รู้^{๔๐๖}ส^{๔๐๗}ึก^{๔๐๘}ว่า^{๔๐๙}มี^{๔๑๐}กาย^{๔๑๑} มี^{๔๑๒}เวทนา^{๔๑๓} มี^{๔๑๔}ธรรม^{๔๑๕} ห^{๔๑๖}าย^{๔๑๗}ไป^{๔๑๘} ยัง^{๔๑๙}เหลือ^{๔๒๐}แต่^{๔๒๑}จิต^{๔๒๒}ตัว^{๔๒๓}รู^{๔๒๔}อัน^{๔๒๕}เด^{๔๒๖}ียว^{๔๒๗}เท^{๔๒๘}านั้น^{๔๒๙}

๑. จิต^๑ที่^๒เป็น^๓ จิต^๔ที่^๕เป็น^๖ จิต^๗ที่^๘เป็น^๙ จิต^{๑๐}ที่^{๑๑}เป็น^{๑๒} จิต^{๑๓}ที่^{๑๔}เป็น^{๑๕} จิต^{๑๖}ที่^{๑๗}เป็น^{๑๘} จิต^{๑๙}ที่^{๒๐}เป็น^{๒๑} จิต^{๒๒}ที่^{๒๓}เป็น^{๒๔} จิต^{๒๕}ที่^{๒๖}เป็น^{๒๗} จิต^{๒๘}ที่^{๒๙}เป็น^{๓๐} จิต^{๓๑}ที่^{๓๒}เป็น^{๓๓} จิต^{๓๔}ที่^{๓๕}เป็น^{๓๖} จิต^{๓๗}ที่^{๓๘}เป็น^{๓๙} จิต^{๔๐}ที่^{๔๑}เป็น^{๔๒} จิต^{๔๓}ที่^{๔๔}เป็น^{๔๕} จิต^{๔๖}ที่^{๔๗}เป็น^{๔๘} จิต^{๔๙}ที่^{๕๐}เป็น^{๕๑} จิต^{๕๒}ที่^{๕๓}เป็น^{๕๔} จิต^{๕๕}ที่^{๕๖}เป็น^{๕๗} จิต^{๕๘}ที่^{๕๙}เป็น^{๖๐} จิต^{๖๑}ที่^{๖๒}เป็น^{๖๓} จิต^{๖๔}ที่^{๖๕}เป็น^{๖๖} จิต^{๖๗}ที่^{๖๘}เป็น^{๖๙} จิต^{๗๐}ที่^{๗๑}เป็น^{๗๒} จิต^{๗๓}ที่^{๗๔}เป็น^{๗๕} จิต^{๗๖}ที่^{๗๗}เป็น^{๗๘} จิต^{๗๙}ที่^{๘๐}เป็น^{๘๑} จิต^{๘๒}ที่^{๘๓}เป็น^{๘๔} จิต^{๘๕}ที่^{๘๖}เป็น^{๘๗} จิต^{๘๘}ที่^{๘๙}เป็น^{๙๐} จิต^{๙๑}ที่^{๙๒}เป็น^{๙๓} จิต^{๙๔}ที่^{๙๕}เป็น^{๙๖} จิต^{๙๗}ที่^{๙๘}เป็น^{๙๙} จิต^{๑๐๐}ที่^{๑๐๑}เป็น^{๑๐๒} จิต^{๑๐๓}ที่^{๑๐๔}เป็น^{๑๐๕} จิต^{๑๐๖}ที่^{๑๐๗}เป็น^{๑๐๘} จิต^{๑๑๐}ที่^{๑๑๑}เป็น^{๑๑๒} จิต^{๑๑๔}ที่^{๑๑๕}เป็น^{๑๑๖} จิต^{๑๑๙}ที่^{๑๒๐}เป็น^{๑๒๑} จิต^{๑๒๔}ที่^{๑๒๕}เป็น^{๑๒๖} จิต^{๑๒๙}ที่^{๑๓๐}เป็น^{๑๓๑} จิต^{๑๓๔}ที่^{๑๓๕}เป็น^{๑๓๖} จิต^{๑๓๙}ที่^{๑๔๐}เป็น^{๑๔๑} จิต^{๑๔๔}ที่^{๑๔๕}เป็น^{๑๔๖} จิต^{๑๔๙}ที่^{๑๕๐}เป็น^{๑๕๑} จิต^{๑๕๔}ที่^{๑๕๕}เป็น^{๑๕๖} จิต^{๑๕๙}ที่^{๑๖๐}เป็น^{๑๖๑} จิต^{๑๖๔}ที่^{๑๖๕}เป็น^{๑๖๖} จิต^{๑๖๙}ที่^{๑๗๐}เป็น^{๑๗๑} จิต^{๑๗๔}ที่^{๑๗๕}เป็น^{๑๗๖} จิต^{๑๗๙}ที่^{๑๘๐}เป็น^{๑๘๑} จิต^{๑๘๔}ที่^{๑๘๕}เป็น^{๑๘๖} จิต^{๑๘๙}ที่^{๑๙๐}เป็น^{๑๙๑} จิต^{๑๙๔}ที่^{๑๙๕}เป็น^{๑๙๖} จิต^{๑๙๙}ที่^{๒๐๐}เป็น^{๒๐๑} จิต^{๒๐๔}ที่^{๒๐๕}เป็น^{๒๐๖} จิต^{๒๐๙}ที่^{๒๑๐}เป็น^{๒๑๑} จิต^{๒๑๔}ที่^{๒๑๕}เป็น^{๒๑๖} จิต^{๒๑๙}ที่^{๒๒๐}เป็น^{๒๒๑} จิต^{๒๒๔}ที่^{๒๒๕}เป็น^{๒๒๖} จิต^{๒๒๙}ที่^{๒๓๐}เป็น^{๒๓๑} จิต^{๒๓๔}ที่^{๒๓๕}เป็น^{๒๓๖} จิต^{๒๓๙}ที่^{๒๔๐}เป็น^{๒๔๑} จิต^{๒๔๔}ที่^{๒๔๕}เป็น^{๒๔๖} จิต^{๒๔๙}ที่^{๒๕๐}เป็น^{๒๕๑} จิต^{๒๕๔}ที่^{๒๕๕}เป็น^{๒๕๖} จิต^{๒๕๙}ที่^{๒๖๐}เป็น^{๒๖๑} จิต^{๒๖๔}ที่^{๒๖๕}เป็น^{๒๖๖} จิต^{๒๖๙}ที่^{๒๗๐}เป็น^{๒๗๑} จิต^{๒๗๔}ที่^{๒๗๕}เป็น^{๒๗๖} จิต^{๒๗๙}ที่^{๒๘๐}เป็น^{๒๘๑} จิต^{๒๘๔}ที่^{๒๘๕}เป็น^{๒๘๖} จิต^{๒๘๙}ที่^{๒๙๐}เป็น^{๒๙๑} จิต^{๒๙๔}ที่^{๒๙๕}เป็น^{๒๙๖} จิต^{๒๙๙}ที่^{๓๐๐}เป็น^{๓๐๑} จิต^{๓๐๔}ที่^{๓๐๕}เป็น^{๓๐๖} จิต^{๓๐๙}ที่^{๓๑๐}เป็น^{๓๑๑} จิต^{๓๑๔}ที่^{๓๑๕}เป็น^{๓๑๖} จิต^{๓๑๙}ที่^{๓๒๐}เป็น^{๓๒๑} จิต^{๓๒๔}ที่^{๓๒๕}เป็น^{๓๒๖} จิต^{๓๒๙}ที่^{๓๓๐}เป็น^{๓๓๑} จิต^{๓๓๔}ที่^{๓๓๕}เป็น^{๓๓๖} จิต^{๓๓๙}ที่^{๓๔๐}เป็น^{๓๔๑} จิต^{๓๔๔}ที่^{๓๔๕}เป็น^{๓๔๖} จิต^{๓๔๙}ที่^{๓๕๐}เป็น^{๓๕๑} จิต^{๓๕๔}ที่^{๓๕๕}เป็น^{๓๕๖} จิต^{๓๕๙}ที่^{๓๖๐}เป็น^{๓๖๑} จิต^{๓๖๔}ที่^{๓๖๕}เป็น^{๓๖๖} จิต^{๓๖๙}ที่^{๓๗๐}เป็น^{๓๗๑} จิต^{๓๗๔}ที่^{๓๗๕}เป็น^{๓๗๖} จิต^{๓๗๙}ที่^{๓๘๐}เป็น^{๓๘๑} จิต^{๓๘๔}ที่^{๓๘๕}เป็น^{๓๘๖} จิต^{๓๘๙}ที่^{๓๙๐}เป็น^{๓๙๑} จิต^{๓๙๔}ที่^{๓๙๕}เป็น^{๓๙๖} จิต^{๓๙๙}ที่^{๔๐๐}เป็น^{๔๐๑} จิต^{๔๐๔}ที่^{๔๐๕}เป็น^{๔๐๖} จิต^{๔๐๙}ที่^{๔๑๐}เป็น^{๔๑๑} จิต^{๔๑๔}ที่^{๔๑๕}เป็น^{๔๑๖} จิต^{๔๑๙}ที่^{๔๒๐}เป็น^{๔๒๑} จิต^{๔๒๔}ที่^{๔๒๕}เป็น^{๔๒๖} จิต^{๔๒๙}ที่^{๔๓๐}เป็น^{๔๓๑} จิต^{๔๓๔}ที่^{๔๓๕}เป็น^{๔๓๖} จิต^{๔๓๙}ที่^{๔๔๐}เป็น^{๔๔๑} จิต^{๔๔๔}ที่^{๔๔๕}เป็น^{๔๔๖} จิต^{๔๔๙}ที่^{๔๕๐}เป็น^{๔๕๑} จิต^{๔๕๔}ที่^{๔๕๕}เป็น^{๔๕๖} จิต^{๔๕๙}ที่^{๔๖๐}เป็น^{๔๖๑} จิต^{๔๖๔}ที่^{๔๖๕}เป็น^{๔๖๖} จิต^{๔๖๙}ที่^{๔๗๐}เป็น^{๔๗๑} จิต^{๔๗๔}ที่^{๔๗๕}เป็น^{๔๗๖} จิต^{๔๗๙}ที่^{๔๘๐}เป็น^{๔๘๑} จิต^{๔๘๔}ที่^{๔๘๕}เป็น^{๔๘๖} จิต^{๔๘๙}ที่^{๔๙๐}เป็น^{๔๙๑} จิต^{๔๙๔}ที่^{๔๙๕}เป็น^{๔๙๖} จิต^{๔๙๙}ที่^{๕๐๐}เป็น^{๕๐๑} จิต^{๕๐๔}ที่^{๕๐๕}เป็น^{๕๐๖} จิต^{๕๐๙}ที่^{๕๑๐}เป็น^{๕๑๑} จิต^{๕๑๔}ที่^{๕๑๕}เป็น^{๕๑๖} จิต^{๕๑๙}ที่^{๕๒๐}เป็น^{๕๒๑} จิต^{๕๒๔}ที่^{๕๒๕}เป็น^{๕๒๖} จิต^{๕๒๙}ที่^{๕๓๐}เป็น^{๕๓๑} จิต^{๕๓๔}ที่^{๕๓๕}เป็น^{๕๓๖} จิต^{๕๓๙}ที่^{๕๔๐}เป็น^{๕๔๑} จิต^{๕๔๔}ที่^{๕๔๕}เป็น^{๕๔๖} จิต^{๕๔๙}ที่^{๕๕๐}เป็น^{๕๕๑} จิต^{๕๕๔}ที่^{๕๕๕}เป็น^{๕๕๖} จิต^{๕๕๙}ที่^{๕๖๐}เป็น^{๕๖๑} จิต^{๕๖๔}ที่^{๕๖๕}เป็น^{๕๖๖} จิต^{๕๖๙}ที่^{๕๗๐}เป็น^{๕๗๑} จิต^{๕๗๔}ที่^{๕๗๕}เป็น^{๕๗๖} จิต^{๕๗๙}ที่^{๕๘๐}เป็น^{๕๘๑} จิต^{๕๘๔}ที่^{๕๘๕}เป็น^{๕๘๖} จิต^{๕๘๙}ที่^{๕๙๐}เป็น^{๕๙๑} จิต^{๕๙๔}ที่^{๕๙๕}เป็น^{๕๙๖} จิต^{๕๙๙}ที่^{๖๐๐}เป็น^{๖๐๑} จิต^{๖๐๔}ที่^{๖๐๕}เป็น^{๖๐๖} จิต^{๖๐๙}ที่^{๖๑๐}เป็น^{๖๑๑} จิต^{๖๑๔}ที่^{๖๑๕}เป็น^{๖๑๖} จิต^{๖๑๙}ที่^{๖๒๐}เป็น^{๖๒๑} จิต^{๖๒๔}ที่^{๖๒๕}เป็น^{๖๒๖} จิต^{๖๒๙}ที่^{๖๓๐}เป็น^{๖๓๑} จิต^{๖๓๔}ที่^{๖๓๕}เป็น^{๖๓๖} จิต^{๖๓๙}ที่^{๖๔๐}เป็น^{๖๔๑} จิต^{๖๔๔}ที่^{๖๔๕}เป็น^{๖๔๖} จิต^{๖๔๙}ที่^{๖๕๐}เป็น^{๖๕๑} จิต^{๖๕๔}ที่^{๖๕๕}เป็น^{๖๕๖} จิต^{๖๕๙}ที่^{๖๖๐}เป็น^{๖๖๑} จิต^{๖๖๔}ที่^{๖๖๕}เป็น^{๖๖๖} จิต^{๖๖๙}ที่^{๖๗๐}เป็น^{๖๗๑} จิต^{๖๗๔}ที่^{๖๗๕}เป็น^{๖๗๖} จิต^{๖๗๙}ที่^{๖๘๐}เป็น^{๖๘๑} จิต^{๖๘๔}ที่^{๖๘๕}เป็น^{๖๘๖} จิต^{๖๘๙}ที่^{๖๙๐}เป็น^{๖๙๑} จิต^{๖๙๔}ที่^{๖๙๕}เป็น^{๖๙๖} จิต^{๖๙๙}ที่^{๗๐๐}เป็น^{๗๐๑} จิต^{๗๐๔}ที่^{๗๐๕}เป็น^{๗๐๖} จิต^{๗๐๙}ที่^{๗๑๐}เป็น^{๗๑๑} จิต^{๗๑๔}ที่^{๗๑๕}เป็น^{๗๑๖} จิต^{๗๑๙}ที่^{๗๒๐}เป็น^{๗๒๑} จิต^{๗๒๔}ที่^{๗๒๕}เป็น^{๗๒๖} จิต^{๗๒๙}ที่^{๗๓๐}เป็น^{๗๓๑} จิต^{๗๓๔}ที่^{๗๓๕}เป็น^{๗๓๖} จิต^{๗๓๙}ที่^{๗๔๐}เป็น^{๗๔๑} จิต^{๗๔๔}ที่^{๗๔๕}เป็น^{๗๔๖} จิต^{๗๔๙}ที่^{๗๕๐}เป็น^{๗๕๑} จิต^{๗๕๔}ที่^{๗๕๕}เป็น^{๗๕๖} จิต^{๗๕๙}ที่^{๗๖๐}เป็น^{๗๖๑} จิต^{๗๖๔}ที่^{๗๖๕}เป็น^{๗๖๖} จิต^{๗๖๙}ที่^{๗๗๐}เป็น^{๗๗๑} จิต^{๗๗๔}ที่^{๗๗๕}เป็น^{๗๗๖} จิต^{๗๗๙}ที่^{๗๘๐}เป็น^{๗๘๑} จิต^{๗๘๔}ที่^{๗๘๕}เป็น^{๗๘๖} จิต^{๗๘๙}ที่^{๗๙๐}เป็น^{๗๙๑} จิต^{๗๙๔}ที่^{๗๙๕}เป็น^{๗๙๖} จิต^{๗๙๙}ที่^{๘๐๐}เป็น^{๘๐๑} จิต^{๘๐๔}ที่^{๘๐๕}เป็น^{๘๐๖} จิต^{๘๐๙}ที่

ภูมิความ^{๖๕}รุกราน^{๖๕} ถึงขั้นโลกุตตระจิตหรือยัง ถึงขั้นโลกุตตระจิต ถึงขั้นโลกียะจิต
 ภูมิความ^{๖๕}รุกราน^{๖๕} เราสามารถจะรู้ได้จนกระทั่งถึงภูมิของพระอรหันต์ โลกียะ
 โลกุตตระ ท่านกำหนดเอาความเป็นของจิต จิตรู้แล้ว เช่นอย่างว่า สิ่งใดสิ่ง
 หนึ่ง^{๖๕}เกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา อย่างที่ท่านอัญญาโกณ-
 ฑัญญะ^{๖๕}รุกราน^{๖๕} ในเมื่อรู้แล้วยอมรับสภาพความเป็นจริง สามารถตัดสังโยชน์ได้
 ในเมื่อตัดสังโยชน์ได้ ภูมิจิตก็ขึ้นสู่โลกุตตระ แต่ภูมิ^{๖๕}รุกราน^{๖๕}เป็นได้ทั้งโลกียะและ
 โลกุตตระ แต่ความเป็นนั้นเรากำหนดเอาความเป็นของจิตเป็นสำคัญ ลักษณะ
 การพิสูจน์การเป็นพระโสดาบันนั้น ๑. มีความรักตั้งมั่นใน พระพุทธเจ้า
 พระธรรม พระสงฆ์ ๒. มีความมั่นคงในข้อวัตรของตน ไม่ทอดย ๓. รับ
 ฟังมติของพระพุทธ เรียกว่าฟังได้ ใครพูดผิดก็ฟังได้ พูดถูกก็ฟังได้ ไม่คัดค้าน
 ถาคัดค้านเห็นเข้าข้างตน เรียกว่า สักกายทิฐิ ถ้าปฏิเสธก็เรียกว่าเข้าข้างตน
 เป็นสักกายทิฐิ เพราะฉะนั้น ใครพูดมาฟังได้ ถูกผิดพระโสดาบันพิจารณา
 เอาเองแล้วเก็บไว้ในจิต

ถ. ในการเจริญสมาธิ ถ้าหากไม่พิจารณาพระไตรลักษณ์ และความเป็น
 ชาติ ๔ ก่อน จิตจะข้ามไปเกิดปัญญา เป็น วิมุตติ ภูตัง ได้หรือไม่

ค. อันนี้ แล้วแต่อุปนิสัย อาตมาขอฝากอันหนึ่ง ให้ท่านทั้งหลายได้
 พิสูจน์ในฐานะที่ท่านเป็นหมอ อย่างเวลาคนถูกวางยาสลบนี้ พอเขาฟื้นขึ้นมา
 แล้วขอได้โปรดถามว่า ในขณะที่สลบไปนั้นจิตเป็นอย่างไร ทางโรงพยาบาล
 โคราช อาตมาพิสูจน์แล้วได้มา ๓ อย่าง อย่างหนึ่ง พอสลบลงไปแล้ว คนไข้
 มีสติไม่รู้อะไร อย่างที่สอง เมื่อสลบลงไปแล้ว จิตออกจากร่างไปลอยเด่นอยู่
 เฉย ๆ ไม่รู้ไม่เห็นอะไร อย่างที่สาม พอสลบลงไปแล้ว จิตลอยออกจากร่าง
 ไปลอยเด่นอยู่ แล้วย้อนมามองดูกายที่หมอกำทำอะไรอยู่นั้น รู้ เห็นหมด ในที่สุด
 มองเห็นร่างของตัวเองเป็นโครงกระดูก

การเจริญสมาธิ หากไม่พิจารณาพระไตรลักษณ์ หรือความเป็นชาติ ๔
 ก่อน จิตจะข้ามไปเกิดปัญญา เป็น วิมุตติ ภูตัง ได้หรือไม่ อันนี้ แล้วแต่อุปนิสัย
 บางท่านพอภาวนา พุทโธ ๆ ๆ จิตสงบลงไปแก่อุปจารสมาธิ แล้วก็เดิน

วิบัติสสนาไปพรุด ๆ เลย ไม่ต้องลำบาก ท่านผู้สอนอุปนิสัย แต่ถ้าหากท่านผู้ใดภาวนาที่ไรจิตไปนั่งอยู่เฉย ๆ ไม่เกิดความรู้สึกมาสักที ในที่สุดนั่ง ๆ แล้วมันเบื่อต่อความนั่ง มันเกิดเป็นจิตหดหู่ อันนี้ให้พิจารณากายคตานุสสติ หรือ ธาตุ ๔ เพื่อเป็นการปลุกจิตให้กำลัง ท่านถามว่าผ่านการพิจารณาธาตุ ๔ ไปแล้ว เกิดปัญญาอย่างละเอียดขึ้น รู้ดี ภูตัง นาน ๆ เข้า จิตมันจะอ่อนกำลังลง ในเมื่อจิตมันอ่อนกำลังลงแล้ว มันจะไม่เกิดปัญญา ไม่เกิดความรู้ กลายเป็นจิตหดหู่ ต้องย้อนมาพิจารณาธาตุ ๔ อีก เพราะฐานที่ตั้งสทนคือ กาย เป็นประการสำคัญที่สุด เวทนา จิต ธรรม เป็นนามธรรม ถ้าจิตไปรู้แค่นามเรื่อยไป ๆ ไม่ได้กล่าวถึงรูป พลังของจิตมันจะลดกำลังลง ในที่สุดสมาธิจะหาย ปัญญาจะเสื่อม ถ้าสังเกตดูว่า จิตมันไม่ค่อยเดิน หรือไม่ค่อยมีความรู้ หรือมันมีลักษณะหดหู่ ต้องย้อนกลับมาพิจารณากายทันที โดยการพิจารณาสุกก็ได้พิจารณาธาตุ ๔ ก็ได้ แต่ถ้าหากจิตผ่านไปถึงขั้นที่มันไปกำหนดคณนามแล้ว ควรจะย้อนมาพิจารณาธาตุ ๔ เพราะการพิจารณาธาตุ ๔ นี้ มันทำให้จิตรู้เห็นความสลายของวัตถุ และจะกลายมาเป็นรูปธรรม กอรูกายชัดเจนแล้วเมอกายหายไปจิตก็จะรู้แต่นามธรรมคือ เกิดดับ ๆ อันนี้แล้วแต่อุปนิสัย ถ้าหากว่าท่านผู้ใดพอเริ่มภาวนาแล้วสติปัญญาเกิดในขั้นวิบัติสสนา ก็ปล่อยให้มันไป ไม่ต้องย้อนมาเล่นสมณะอีก เว้นแต่ว่าพลังจิตค่อยเสื่อมลงแล้ว จึงค่อยย้อนมาพิจารณาวัตถุอีกครั้งหนึ่ง

ถ. จิตตอนที่ทั้งสมมติบัญญัติเข้าสู่ปรมาตมนี้มีสภาพเป็นอย่างไร

ค. ลักษณะของจิตที่เกิดภูมิความรู้ ที่มันจะก้าวเดินสู่ภูมิแห่งปรมาตมที่เราพึงสังเกตอย่างนี้ ถ้าอย่างเราทำสมาธิด้วยการพิจารณาอะไรก็ตาม ในขณะที่เราน้อมนึกพิจารณาโดยเจตนา โดยความตั้งใจ โดยอาศัยภูมิรู้ที่ได้จากตำรับตำรา หรือได้เรียนมา เช่นอย่างที่เราอาจจะนึกว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นต้น แล้วก็ปล่อยไปให้จิตสงบลงไปสู่ภูมิสงบ ภูมิสมาธิเพียงแค่นั้นอุปจารสมาธิ ในเมื่อจิตสงบไปอยู่ในภูมิขณน จิตก็สามารถจะปฏิบัติเป็นภูมิรูขณนมา รู้ในแนวที่เราได้พิจารณาแต่

เบื้องต้น รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ความร้อนนั้นเกิดขึ้นมาเองโดยไม่
ได้ตั้งใจ ในเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว จิตกับความรูสึกเกิดขึ้นนั้น สัมพันธ์เป็นอันเดียว
กัน จิตรูปรูปก็อยู่ทึปรูป จิตรู้เวณาก็อยู่ทึเวณา ความรู้ขึ้นนั้นมีสมมติบัญญัติ รู
อะไรก็เรียกว่าอันนั้น เช่น รูรูป เห็นรูป ก็ว่ารูป รูเวณา เห็นเวณา ก็เรียก
ว่า เวณา เห็นว่า รูป เวณา สัญญา สังขาร วิญญาณ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์
เป็นอนัตตา ก็จะมีภาษาสมมติบัญญัติว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้ว
ก็รูเรื่อย ๆ ไปอย่างนั้น ในเมื่อจิตกำหนดดูความรูสึกเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ซึ่ง
มีความสัมพันธ์กันกับจิต จนกว่าจิตจะรูซึ้งเห็นจริงลงไป แล้วยอมรับสภาพ
ความเป็นจริง เมื่อจิตยอมรับสภาพความเป็นจริงแล้ว จิตจะตัดกระแสความรู้อันมี
สมมติบัญญัตินั้น ให้ขาดตอนลงไปสู่ความว่าง เมื่อจิตเกิดความว่างขึ้นมาแล้ว ใน
อันดับต่อไป จิตจะก้าวหน้าไปสู่ภูมิของปรมาตมธรรม

เมื่อภูมิความรู้อันใดเกิดขึ้นมาในขณะนั้น จะเกิดขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติ
สิ่งที่เกิดขึ้นมาแล้วจะไม่มีสมมติบัญญัติ สมมติว่าเห็นนิมิตปรากฏขึ้นมาเป็นรูป
เป็นร่าง เช่นอย่างเห็นร่างกายนอนตายเน่าเปื่อยผุพัง จิตก็จะอยู่เฉย ๆ ไม่มี
สมมติบัญญัติว่าอะไร แม้แต่เห็นรูปตัวเองอย่างนั้น ก็จะไม่ว่ารูปของตัวเอง เมื่อ
รูปเน่าเปื่อยผุพังไป จนสลายตัวลงไปในที่ที่สุด จิตก็จะไม่มีสมมติบัญญัติ เรียก
อาการที่เป็นไปตามขั้นตอน เห็นเนื้อไม่ว่าเนื้อ เห็นหนังไม่ว่าหนัง เห็นกระดูก
ไม่ว่ากระดูก เห็นความสลาย ก็ไม่ว่าความสลายเปลี่ยนแปลง เป็นแต่เพียงรูเห็น
อยู่เฉย ๆ ไม่มีสมมติบัญญัติใด ๆ ทั้งสิ้น อันนี้จิตเดินเข้าไปสู่ภูมิปรมาตมธรรม
โดยไม่มีสมมติบัญญัติ ไม่มีตน ไม่มีตัว ไม่มีผู้หญิง ไม่มีผู้ชาย ไม่มีคน ไม่
มีสัตว์ ไม่มีจิต ไม่มีสภาวะธรรม ไม่มีอะไรทั้งนั้น แต่หากผู้รูปรากฏเด่นชัด
สิ่งที่ปรากฏการณ์ให้รู้ให้เห็นตลอดเวลา อันนี้คือลักษณะของจิตทกาวจนสู่ภูมิ
ปรมาตม

๑. ทำไมมรรค ๘ จึงมีบัญญัติอยู่ ๒ อย่างครับ

๓. มรรค ๘ ในเมื่อภูมิจิตของผู้ดำเนินมรรคยังไม่ประชุมพร้อมลงไป
เป็นหนึ่ง ทุกสิ่งทุกอย่างจะปรากฏมีอาการ เช่น สัมมาทิฐิ หรือสัมมาสังกัปปะ

สัมมาสักกัปปะ คือ ดำริชอบนี้ ก็เป็นเรื่องของปัญญา สัมมาทิฏฐิก็เป็นเรื่องของปัญญาเพราะฉะนั้น ปัญญาในมรรค ๘ จึงมีสอง มีสองในขณะมรรค ๘ ยังไม่ประชุมพร้อมกันที่จิต ยังมีอาการอยู่ แปรนั้นยังเป็นอาการของมรรค เมื่อประชุมพร้อมกันเป็นหนึ่ง คือ ไปรวมพร้อมกันอยู่ที่สมาธิ ความประชุมพร้อมของอริยมรรค ๘ นั้น อยู่ทสมัสมาธิ ในเมื่อสัมมาสมาธิรวมลงเป็นหนึ่งแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างก็จะเกิดขึ้น ทนอาการเกิดขึ้นของมรรค ๘ ในเมื่อประชุมพร้อมกันแล้วเราจะนับอาการไม่ถูก เพราะถ้าหากว่ามรรค ๘ ยังแยกกันอยู่ตราบใด ยังไม่สามารถที่จะปฏิวัติจิตไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรม ได้เลย อย่างดีก็เพียงแต่ทำให้จิตสงบนิดหน่อยเท่านั้น เพราะฉะนั้น ผู้บำเพ็ญมรรคทั้ง ๘ นั้น บางท่านอาจจะหนักใจว่าทั้ง ๘ ข้อนี้จะทำอย่างไร กว่าจะรวมทั้ง ๘ ข้อเป็นหนึ่ง จะไม่ต้องเสียเวลามากมายหรือ

การรวมเอามรรค ๘ นี้ เราจะเริ่มด้วยการรักษาศีลให้บริสุทธิ์โดยเจตนา ก่อน ประการที่ ๒ พยายามทำความมั่นใจ คือฝึกหัดใจให้มีสมาธิ ประการที่ ๓ ทำสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบในการปฏิบัติว่าเพื่ออะไร เพื่อมุ่งผลแห่งความสงบ เพื่อความรู้อย่างเห็นจริงในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ในเมื่อศีลก็บริสุทธิ์ ความตั้งใจก็มั่น วัตถุประสงค์ในการภาวนาก็เป็นแนวทางที่บริสุทธิ์ เป็นอุบายที่จะทำให้จิตเป็นหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า สมาธิ เมื่อสมาธิที่สงบลงเป็นหนึ่ง เพียงแต่นั่งอยู่เฉย ๆ อันนี้เป็นแต่เพียงมีสมาธิองค์เดียวเท่านั้น ถ้าสติสัมปชัญญะยังไม่มีการกำลังเพียงพอ สรทธาพละยังไม่เกิด วิริยพละยังไม่มี สติพละยังไม่พร้อม สมาธิพละยังไม่เข้มแข็ง ปัญญาพละยังไม่มีกำลังที่จะรูดรอบอยู่ที่จิต จิตก็ไม่สามารถจะประชุมพร้อมกันแห่งอริยมรรครวมเป็นหนึ่งได้ ต้องพยายามที่จะฝึกหัดสมาธิให้ยิ่งขึ้น ในเมื่อมรรคทั้ง ๘ รวมกันเป็นหนึ่งแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างมีแต่หนึ่งไม่มีสอง ในเมื่อยังไม่ประชุมพร้อม ก็ยังมีการแยกเป็น ๒

คำถามที่ว่า ทำไมปัญญาในมรรค ๘ จึงมีสอง ก็เพราะ เราไปผูกตามอาการ ในเมื่อเราทำจิตให้เป็นสมาธิ ประชุมพร้อมกันด้วยอริยมรรคแล้ว สัมมาทิฏฐิ กับ สัมมาสักกัปปะ รวมเป็นอันหนึ่ง ในเมื่อมันยังประชุมไม่

พร้อมนั้นก็แยกอาการกันอยู่ เมื่อประชุมพร้อมกันแล้วจะเหลืออยู่หนึ่งเท่านั้น เรียกว่า เอกายโนมกโก เมื่อเอกายโนมกโกเกิดขึ้นแล้ว สามารถที่จะปฏิวัติจิต ไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรมได้

ถ. ถ้าปัญญาจะเกิด อยู่ในขั้นอุปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ เพราะผู้ ภาวนายังจับไม่ค่อยได้ เพราะในระหว่างนั้นอยู่ในขั้นปล่อยวาง

ค. ปัญญาอันเป็นความคิด พอที่จะน้อมนึกพิจารณาอะไรได้นั้น อยู่ในขั้นอุปจารสมาธิ ปัญญาที่เกิดขึ้นในขั้นอุปจารสมาธิ เป็นความคิดที่เกิดขึ้นเองโดยไม่ได้ตั้งใจ แต่เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว จิตยังมีความสำคัญมั่นหมายว่าอะไร เป็นอะไร เช่น จิตมองเห็นรูป ภาษาที่เรียกว่า รูป ยังมีอยู่ จิตมองเห็นจิต ภาษาที่เรียกว่า จิต ก็ยังมีอยู่ จิตรู้เห็นอะไรก็ยังมี การทักท้วง ว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่ง นั้น ซึ่งมีนั้นจะเป็นเองโดยอัตโนมัติ

ความรู้ในขั้นอุปจารสมาธิ ยังมีสมมติบัญญัติยังมีชื่อที่จะเรียกว่าสิ่ง นั้น ๆ เป็นอะไร ทันเมื่อจิตตามรู้ตามเห็นความรู้ในขั้นอุปจารสมาธิ ถ้าหากว่า จิตมันจะรู้ซึ่งเห็นจริงลงไปแล้ว มันจะแสดงอาการรวมเป็นสมาธิตกลงไปอีก ขนหนึ่ง ไปสู่ความว่าง ความว่างอันนี้ก็คือ อัปปนาสมาธิ ที่ขั้นอัปปนาสมาธิใน ขนนั้น ถ้าหากว่าจิตเคยผ่านการพิจารณาสภาวธรรมมาแล้ว จิตจะเกิดภูมิความรู้ขึ้นมา แต่ภูมิความรู้อันนี้อยู่ในขั้นละเอียดมาก เพียงแต่สักว่ามีสิ่งรู้ แต่ไม่มีสมมติ- บัญญัติในสิ่งรู้นั้นว่าเป็นอะไร มีแต่สิ่งทมน้อยเป็นอยู่

ก็อย่างตอนท่ายในธรรมจกกับปวัตตสูตร ที่ได้อธิบายไว้ในตอนท่าย เทศนากัณฐกาทานอัญญาโกณฑัญญะ เห็นธรรมสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้นเอง และ การรู้ธรรมของจริงนี้ ก็รู่ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งเท่านั้น ถ้าสิ่งใดที่รู้ยังมีสมมติบัญญัติ สิ่งนั้นยังไม่เป็นของจริง ถ้าสิ่งรู้เห็นแล้วอยู่เหนือสมมติบัญญัติ เพียงแต่สักว่ารู้ ว่าเห็น สิ่งนั้นจึงจะเป็นของจริง เพราะฉะนั้น อัปปนาสมาธิ หรือสมถะอย่าง ละเอียดนี้ สมถะอัปปนาสมาธิขนหนึ่ง จิตจะนิ่งว่างอยู่เฉยไม่มีความรู้ แต่ อัปปนาสมาธิซึ่งเกิดขึ้น หลังจากที่ได้พิจารณาสภาวธรรมแล้ว ย่อมเกิดความรู้ ขนอย่างละเอียด อันนั้นถ้าหากว่าใครยังไม่ได้ผ่านแล้ว บางทีอาจจะหวัระ แต่ ถ้าภูมิจิตผ่านแล้วหายสงสัย ซึ่งบางทีในตำรับตำราอาจจะไม่ได้เขียนไว้ หรือ

เขียนไว้เราอาจจะค้นไม่เจอก็ได้ แต่ถ้าหากเราหมั่นพิจารณา หมั่นภาวนา แล้ว สิ่งเหล่านี้จะผ่านเข้ามาในความรู้สึกของเราเอง ในเมื่อพูดถึงตอนนั้นแล้ว แม้ว่าในหลักของการเจริญสุกกรรมฐาน ก็มีบทสอนว่า ให้พิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นของไม่สวยไม่งาม น่าเกลียด โสโครก ปฏิกุล เป็นอสุภ น่าเปื่อย ผุพัง เป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ

การหมั่นพิจารณาไปในแง่ที่ว่า เป็นของไม่สวย ไม่งาม เป็นอสุภ นั้น เป็นแต่เพียงระดับขั้นใช้ความคิด เป็นการปรับปรุงปฏิบัติ เป็นแนวชักจูงจิตให้เกิดความเชื่อมั่นว่า สิ่งที่จะพิจารณานั้น จะต้องเป็นอย่างนั้น เป็นอบายให้จิตแน่วใจเชื่อ เป็นแนวทางให้เกิดศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา แต่เมื่อจิตสงบลงไปจริง ๆ แล้ว เมื่อจิตเห็นอสุภจริง ๆ อย่างสมมติว่า จิตมันอาจจะถอนออกจากร่าง ยังเหลือแต่จิตดวงเดียว ยังสามารถมองเห็นร่างกายที่นอนเหยียดยาวอยู่ เมื่ออาการแห่งความปฏิกุล ของปฏิกุลปรากฏขึ้น เป็นร่างกาย ขนออก น่าเหลืองไหม้ เนื้อหนังน่าเปื่อยผุพังเป็นชน ๆ ซึ่งล้วนแต่แสดงลักษณะให้มีความรู้สึกรังเกียจ แต่สภาพจิตที่เห็นนั้น ไม่ได้เกิดความรู้สึกรังเกียจก็เลยตอนนั้นจิตสักแต่ว่ารู้เห็นเฉย ๆ ความรู้สึกยินดียินร้าย ความรู้สึกว่า สวยหรือไม่สวย ไม่มี มีแต่สภาวะเสมอกันหมด

ในบางครั้ง เมื่อสภาพอสุภนิมิตปรากฏขึ้นมา พร้อม ๆ กันนั้นอาจจะมีการปรากฏภาพที่สวยงามที่สุด มาเป็นเครื่องเปรียบเทียบ เมื่อจิตของผู้ภาวนาเพ่งมองสิ่งทูลเห็นอยู่นั้น ความรู้สึกระหว่างของน่าเปื่อย กับ ของทมิฬสภาพดีและสวยงาม มีสภาพเสมอกันหมด อันนี้คือความเป็นจริงในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในจิตของท่านผู้ภาวนา แต่ว่าจะเป็นเรื่องผิดถูกอย่างไร ก็ขอให้ท่านทบทวนจิตผ่านแล้วได้ช่วยพิจารณา ถ้าหากยังไม่ถึงขั้นนั้นแล้ว ก็ขอได้โปรดรับฟังไว้ อย่าเพิ่งเชื่อตามคำพูด รับฟังไว้ว่า เราจะสามารถพิจารณาให้เราได้เห็นได้อย่างนี้ได้หรือไม่ การฟังธรรม ศึกษาธรรม สิ่งที่เรายังไม่รู้ ไม่เห็นด้วยตนเอง อย่าเพิ่งรับรอง และอย่าเพิ่งปฏิเสธ ถ้าได้ยินแล้วเชื่อบรรจงที่เคยก็ไม่ได้ หรือปฏิเสธ ไม่เชื่อเลย ก็ไม่ถูกต้อง เพราะธรรมะเป็นสิ่งที่ต้องการพิสูจน์ ขอให้พิสูจน์ให้มันได้ข้อเท็จจริงเสียก่อน อันนี้ขอฝากไว้สำหรับผู้ที่ท่านสนใจในการปฏิบัติในส่วนลึก.

ฌาน และ สมาบัติ

ถ. ขอให้ช่วยอธิบายฌานต่าง ๆ โดยละเอียด

ต. เรื่องของฌานนี้จะขอพูดเฉพาะ ฌานที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ และที่ ๔ ซึ่งเป็นฌานที่ภูมิจิตของนักปฏิบัติจะต้องผ่าน และจะต้องศึกษาให้รู้ให้เข้าใจบ้างพอสมควร ฌานอันเป็นปฐมบาทแห่งวิปัสสนามีอยู่ ๔ ชั้น เรียกว่า ปฐมฌาน หุตยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน แปลออกมาเป็นภาษาไทยว่า ฌานที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ และที่ ๔

ฌานที่ ๑ มีวิตก นึกถึงอารมณ์ มีวิจารณ์ติดกับอารมณ์แนบสนิทกันจนเกิดความซึมซาบ เกิดปีติ แล้วก็มีความสุข ในเมื่อจิตของผู้ดำเนินฌานมีปีติ และความสุข เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิต จิตก็ไม่กระวนกระวาย บ่ายหน้าเข้าไปสู่ความสงบ แล้วก็มี วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา อยู่พร้อม อันนี้เป็นฌานขั้นที่ ๑

ฌานขั้นที่ ๒ ปลดปล่อย วิตก วิจารณ์ ยังเหลือแต่ ปีติ สุข เอกัคคตา

ฌานขั้นที่ ๓ ปลดปล่อย ปีติ ยังเหลือแต่ สุขกับเอกัคคตา

ฌานขั้นที่ ๔ สุขหายไป ยังเหลือแต่ เอกัคคตา คือ ความเป็นหนึ่ง กับอุเบกขา คือ ความวางเฉยของจิต

ที่จิตของท่านที่อยู่ในฌานขั้นที่ ๔ นี้ เป็นคำตอบข้อหนึ่งว่า จิตอัปปนาสมาธิเป็นอย่างไร จิตของผู้ที่อยู่ในฌานขั้นที่ ๔ นี้ คือ จิต ของผู้ที่อยู่ในอัปปนาสมาธินั่นเอง ลักษณะของจิตอยู่ในอัปปนาสมาธิ กับฌานขั้นที่ ๔ ผู้ภาวนาจะปรากฏว่ามีความรู้สึกในจิต มีแต่จิตดวงเดียว หยดนิ่งสว่างไสวอยู่ ภายนอกไม่ปรากฏว่ามีอยู่ในความรู้สึก อันนี้จิตอยู่ในฌานขั้นที่ ๔

ด. อปปนาสมาธิ กับ อปปนาฌาน ต่างกันอย่างไร

ด. อปปนาสมาธิ อปปนาฌาน โดยลักษณะความสัมพันธ์ของจิตแล้ว เหมือน ๆ กัน แต่ อปปนาฌาน นั้น มันมีลักษณะของความสงบของจิต ที่ไม่ได้เดินตามลักษณะขององค์ฌานแล้ว ผู้ที่ภาวนาจิตมันสงบลงไป มันข้ามขึ้นเป็นฌานที่ข้ามขึ้น ไม่ได้เดินไปตามลำดับ ลักษณะของการเข้าฌานนั้น จะต้องเข้าไปตั้งแต่ฌานขั้นที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ฌานที่ ๔ นั้นคือ อปปนาสมาธิ คือ อปปนาฌาน แต่อปปนาฌานนั้น มันเป็นฌานที่ไม่ได้ประกอบด้วยองค์ คือ ไม่ได้ผ่านองค์ของฌานมา จึงอยู่ในเกณฑ์ที่เรียกว่า เรียกกันว่า อปปนาสมาธิ ที่น้อปปนาฌานก็คือ อปปนาสมาธิ แต่เป็นสมาธิที่ผ่านองค์ฌานมาโดยลำดับ ตั้งแต่ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

ฌานที่ ๑ มี วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา อยู่พร้อม

ฌานที่ ๒ วิตก วิจาร หายไป ยังเหลือแต่ ปีติ สุข เอกัคคตา

ฌานที่ ๓ ปีติ หาย เหลือแต่ สุข เอกัคคตา

ฌานที่ ๔ สุข หาย เหลือแต่ เอกัคคตา อุเบกขา

แล้วก็เข้าไปสู่ฌานขั้นที่ ๔ ถ้าจะว่าโดยสมาธิ ก็เป็นอปปนาสมาธิ อปปนาสมาธิที่ผ่านองค์ฌานมา เรียกว่า อปปนาฌาน ที่น้อปปนาสมาธิที่ไม่ได้ผ่านองค์ฌานมา เรียกว่า อปปนาสมาธิเฉย ๆ

ด. ผู้ได้ฌาน ๔ แล้ว จะพ้นอบายภูมิได้หรือไม่

ด. ผู้ที่ได้ฌาน ๔ แล้ว ถ้าตายอยู่ในฌานพ้นอบายภูมิชั่วขณะหนึ่ง ตายไปแล้วเกิดเป็นรูปพรหม แต่เมื่อกำลังฌานเสื่อมแล้ว บางทีบาปกรรมที่ยังติดอยู่ จุตติจากพรหมแล้วก็ลงนรก ยังไม่พ้นอบายที่แน่นอน พ้นชั่วขณะที่อยู่ในฌาน และภูมิจิตอยู่ในฌาน คือว่า การอยู่ในฌานนั้น สมาธิในฌานมันเจริญได้ง่าย แล้วก็เสื่อมง่าย ดังเช่น ลูกศิษย์ของท่านพระมหากัสสป ได้สำเร็จฌานสมาบัติแล้วไปไหน ๆ ก็เหาะไป อาจารย์จึงเตือนว่าอย่าประมาท อยู่มาวันหนึ่ง สามเณรเข้าฌานแล้วก็เหาะไปในอากาศ พอดีอยู่ในอากาศนั้นแหละ ระหว่างที่

อยู่ในอากาศนั้น จิตถอนจากมาน บังเอิญได้ยินเสียงสตรีร้องเพลง จิตเกิดความยินดีพักหนึ่ง เข้ามานไม้ทัน มานเสื่อม เลยตกลงจากอากาศ แต่กระดูกซี่โครงไม่หัก เพราะกำลังมานนั้นช่วยพยุงอยู่ เพราะฉะนั้น คำว่า มาน นั้น จะมิได้เฉพาะผู้ปฏิบัติ ตั้งใจจะเข้าอยู่ในมานเท่านั้น เมื่อออกมาอยู่ในภาวะธรรมตาอย่างนี้ มานไม่มี เพราะฉะนั้น การบรรลุมานจึงไม่เป็นแนวทางให้ตรัสรู้ เพราะมันมีเสื่อม มีเจริญ ถ้าหากผู้เข้ามานไม่ชำนาญชำนาญ เมื่อเกิดเหตุอะไรขึ้น เข้ามานไม้ทัน ก็เอาตัวรอดไม่ได้ ยกตัวอย่างเช่น สามเณรลูกศิษย์พระมหากัสสปเหาะไปในอากาศ จิตถอนจากมานเพียงขณะเดียวเท่านั้น สัมผัสกับเสียงที่เป็นทียินดี มานเสื่อมก็เลยตกมาจากอากาศ เพราะฉะนั้น ผู้ที่ได้มาน ๔ แล้ว ยังไม่พ้นอบายภูมิ พ้นเฉพาะเวลาที่อยู่ในมานเท่านั้นเอง

ถ. ขณะที่อยู่ในองค์มณิกัตติ หรือปฏิบัติอยู่ในขั้นอัปปนาสมาธิก็ดี ทั้งสองระดับนั้นแต่ความสงบนิ่ง ถ้ามีนิमितเพราะด้วยอำนาจของมานบ้าง ของสมาธิบ้าง แต่ปัญญาไม่เกิด ถ้าจะให้ปัญญาเกิด ต้องถอนสมาธิจากระดับหนึ่งมาสู่อีกระดับหนึ่ง ความรู้จึงจะเกิดขึ้น ขอเรียนถามว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น

ต. โดยธรรมชาติของจิตที่อยู่ในอัปปนาสมาธิ ที่รู้อยู่ในมาน สมาธิตั้งแต่ระดับมานขันธ์ ๓ ขันธ์ ๔ ตตฺถมมาน จตุตถมมาน เป็นสมาธิที่เป็นเอง โดยธรรมชาติ ซึ่งผู้ปฏิบัติปราศจากการประคับประคองจิต หรือปราศจากความตั้งใจใด ๆ ทั้งสิ้น จิตจะอยู่ในมานขันธ์ ๓ ขันธ์ ๔ เป็นภาวะจิตที่เป็นเอง โดยพลังของตัวเอง คือพลังของสมาธินั่นเอง ในช่วงนี้ จิตจะไม่มีอาการแห่งความรู้สึกนึกคิดใด ๆ มีแต่ความนิ่งสว่างอยู่ในองค์มานเท่านั้น เมื่อผู้ปฏิบัติถามว่า จะถอนจิตจากระดับหนึ่งมาสู่อีกระดับหนึ่ง อันนี้ทำไม่ได้ นอกจากจิตจะถอนออกมาเอง ก็เกิดความรู้สึกนึกคิดขึ้นมา รับผิดชอบกำหนดตามจึงจะทำได้ จิตอยู่ในมานขันธ์ ๓ ขันธ์ ๔ นี้ เป็นจิตนิ่งไม่ไหวติง ปราศจากสัญญา เจตนาใด ๆ ทั้งสิ้น เจตนาที่จะให้จิตอยู่อย่างนั้นไม่มี เจตนาที่จะให้จิตถอนไม่มี คือมันไร้สมรรถภาพโดยประการทั้งปวง จิตจะถอนออกมาได้ก็เมื่อถึงกาลเวลาที่จะถอน

ออกมาเอง ที่นี้ ในตอนต่อไป ทำไม่ถึงเป็นเช่นนั้น ที่เป็นอย่างนั้นก็เพราะธรรมชาติของจิตอยู่ในภานขณ มันเป็นอย่างนั้น

ด. ทำไมจิตเจริญในระยะเวลาแรกนั้น เราสามารถกำหนด วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา กำหนดรู้ ชัดเป็นขั้นตอน แต่เมื่อนัก ๆ เข้าทำไมกำหนดไม่ได้ ภูมิจิตมันเสื่อมหรือว่ามันเจริญ มันผิดหรือมันถูก

ด. อันนี้ขอตอบว่า เป็นธรรมชาติของจิตที่เดินอยู่ในภมิมาน ขำนิขำนานแล้ว ในขั้นแรก ๆ พอจิตนึก วิตก วิจาร เกิดปีติ จิตมันเริ่มดื่มรสปีติ และความสุขจากสมาธิ มันก็ยับยั้งอยู่เป็นเวลานาน เมื่อจิตผ่านองค์มานบ่อย ๆ เข้า ความขำนิขำนานก็เกิดขึ้น และความตัสสุขในขั้นมานย่อมจางไป เนื่องจากความขำนิขำนานของภูมิจิตที่เดินมาน และจิตที่มีความรู้สึกอึดในรสแห่งปีติ และความสุข ไม่ติดในความสุขอันนั้น เพราะฉะนั้น ในการเข้ามานในครั้งต่อ ๆ มา จึงทำให้รู้สึกว่ารวดเร็วมาก เร็วมากจนกระทั่งผู้เข้ามานไม่สามารถกำหนดได้ว่า วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา เป็นอย่างไร พอกำหนดจิตพับลงที่ตัว บางทียังไม่ได้นึกคำบริกรรมภาวนา สายตายังไม่ได้เพ่งนิมิต จิตรวมพรวดวังเข้าไปสู่สมาธิที่ ๔ โดยที่กำหนด วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตาไม่ทัน อันนี้เป็นธรรมชาติของจิตที่เดินคล่องในองค์มาน ไม่ผิด

ด. แนวสัจญานาสัจญายตนะ คืออะไร

ด. แนวสัจญานาสัจญายตนะ ตามหลักวิชาการที่ท่านอธิบายเอาไว้เมื่อผู้บำเพ็ญสมาธิดำเนินจิตตามภูมิแห่งสมาบัติ ๘ แนวสัจญานาสัจญายตนะ เป็นสมาบัติขั้นสุดท้ายหรือสูงสุดของสมาบัติ ๘ ความรู้สึกของจิตผู้ปฏิบัติ ท่านว่า จะว่ามีสัจญาก็ไม่ใช่ จะว่าไม่มีสัจญาก็ไม่ใช่ คือ หมายความว่า จะมีความทรงจำก็ไม่ใช่ จะไม่มีความทรงจำก็ไม่ใช่ ปฏิเสธก็ไม่ได้ รับรองก็ไม่ได้ ในลักษณะอย่างนี้ ท่านเรียกว่า แนวสัจญานาสัจญายตนะ แต่ว่าอาตมาก็ยังไม่ถึงนะ นึกแบบที่ท่านเขียนไว้

ด. ขณะที่อยู่ในสมาธิ เข้าไปอยู่ในองค์มาน ขณะที่อยู่ในองค์มานมีแสงสว่างจ้าใสแจ๋ว เหมือนส้มไ้ขนาดใหญ่ครอบตัว ในขณะที่จิตสงบนิ่งอยู่ในแสงสว่างที่

ครอบตัวอยู่อย่างสบาย ไม่ร้อน ไม่หนาว ไม่ปวด ไม่เมื่อย ทั้งสัน จิตสงบนิ่ง
จิตเป็นกลาง นานถึง ๑ ชั่วโมง อยากจะเรียนถามว่า ในลักษณะนี้เรียกว่าฌาน ๔ ใช่
หรือไม่ ถ้าไม่ใช่จัดเป็นฌานที่เท่าไร

ค. การกำหนดรู้ เพื่อจะให้กำหนดรู้ลักษณะของจิตเดิม ฌานใน
ขั้น ๒ ซึ่งเรียกว่า รูปฌาน มีอยู่ ๔ ขั้น การทำสมาธิบรรลุฌานขั้นที่ ๑ ประกอบ
ด้วยองค์ ๕ คือ จิตยังมีวิตก มีวิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา อยู่พร้อม จิต
อยู่ในฌานขั้น ๒ มีลักษณะจิตสงบนิ่งใสสว่าง ถ้าหากว่าจิตในขั้นนี้ยังมีปรากฏ
องค์ฌานอยู่ครบทั้ง ๕ คือยังมี วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา อยู่พร้อม ก็
เรียกว่า จิตอยู่ในฌานขั้นที่ ๑ ถ้าหากว่าผู้ปฏิบัติขั้นนี้ ไม่สามารถที่จะเข้าฌาน
แบบนี้ได้ ซึ่งความเป็นของจิตอาจจะเกิดขึ้นโดยบังเอิญ ก็การเข้าฌานยังไม่
ชำนาญชาญ ยังไม่เป็นวิธี ลักษณะของฌานที่ปรากฏขึ้นนั้นเป็นแต่เพียง อุคคห-
นิमित ถ้าผู้ใดฌานจริง ๆ ต้องสามารถกำหนดทำสมาธิได้ตามที่ตนต้องการทุก
ขณะ ถ้าหากเป็นโดยบังเอิญ ยังเรียกว่ายังไม่ได้ฌาน อันนี้เป็นคำตอบข้อที่ ๑

ข้อที่ ๒ ขณะที่แสงสว่างครอบตัว ซึ่งอยู่ในองค์ฌาน จิตสงบนิ่งไม่
สอດສាយ จิตเป็นกลางนานถึง ๑ ชั่วโมง เรียนถามว่าลักษณะจิตอย่างนี้ใช่ใหม่
ที่เรียกว่าอุเบกขา สำหรับข้อที่ ๑ และข้อที่ ๒ นี้ ขอดอปรวมกันเลย สำหรับ
ฌานขั้นที่ ๑ ได้ตอบไปแล้ว ที่นฌานขั้นที่ ๒ ถ้าจิตมีลักษณะสงบนิ่ง ไม่มี
วิตก ไม่มีวิจารณ์ จิตมีความสว่างไสว มีความรู้สึก มีปิติ มีสุข และมีความ
เป็นหนึ่ง เรียกว่า เอกัคคตา อันนี้จิตอยู่ในฌานขั้นที่ ๒ เรียกว่า ทตฺติยฌาน
ถ้าหากปิติหายไป ยังเหลือแต่สุข เอกัคคตา จิตอยู่ในฌานขั้นที่ ๓ ถ้าสุขหายไป
ยังเหลืออยู่แต่ เอกัคคตา อุเบกขา ซึ่งในขั้นนี้จิตมีลักษณะแห่งความเป็น
หนึ่ง ถ้าจะว่าโดยสมาธิก็เรียกว่า อัปปนาสมาธิ ว่าโดยฌานเรียกว่า อัปปนาฌาน
ว่าโดยจิตเรียกว่า อัปปนาจิต อันนี้จิตอยู่ในฌานขั้นที่ ๔ ซึ่งประกอบด้วยองค์ ๒
มีความเป็นหนึ่งคือ เอกัคคตา แล้วมีความวางเฉย คือ อุเบกขา เป็นลักษณะ

ด. ลักษณะอย่างไรที่ตัวเราสามารถรู้ได้ด้วยตนเองว่า ตัวเราประสบผลสำเร็จ
ทางสติ ความสมหวังในสิ่งที่ตั้งใจไว้ ใช่หรือไม่

๓. ลักษณะที่ตัวเราสามารถรู้ได้ด้วยตนเอง ถ้าจะเปรียบเทียบสมมติว่าเราหิว แต่คนอื่นเขารับประทานอาหาร เราจะรู้กับเขาไหม อันนี้ขอเปรียบเทียบอย่างหายบ ๆ ถ้าเราหิว เรารับประทาน ความอึด ความหายหิว เราก็เป็นผู้รู้ ที่ธรรมชาติส่วนละเอียดรู้ทางจิตนี้ ในเมื่อมีธรรมชาติสัมผัสกันจริง ๆ เราก็รู้ว่าเรสัมผัส หรือมีความสำเร็จ ความหวังในสิ่งที่ตั้งใจไว้ใช่หรือไม่ อันนี้ก็หมายถึงความสำเร็จสิ่งที่ตั้งใจไว้ เช่น เราหวังให้สำเร็จ มรรค ผล หรือให้เราบรรลุข้อเท็จจริงของธรรมชาติต่าง ๆ เมื่อเราพิจารณาแล้วมันก็เกิดรูขบนทจิต ยกตัวอย่างเช่น มีปัญหาว่า สมาธिक่ออะไร เมื่อเราทำสมาธิเป็นแล้ว เรารู้นั่นว่าสมาธिक่อสิ่งนี้.

พลังจิต จิตว่าง ชาติ ๔ และ ชาติ ๖

๓. พลังจิตสามารถใช้ประโยชน์อะไรบ้าง

๓. อันนี้แล้วแต่พลังจิตของเรา ถ้าเรามีพลังจิตสามารถบังคับจิตใจคนอื่นได้ มันก็เป็นไปได้ดี แต่ก็ด้วยประการใดก็ดี ผู้ที่มีสมาธิแล้วคำพูดมักจะศักดิ์สิทธิ์ สามารถที่จะโน้มน้าวจิตของผู้อื่นได้ ถ้าหากสมมติว่าเราโกรธใครสักคนหนึ่ง อย่าไปแข่งเขา ให้ทำสมาธิ ให้แผ่เมตตาให้เขามาก ๆ ในเมื่อเราแผ่เมตตาให้เขามาก ๆ มันจะเกิดผลขึ้นมา ๒ อย่าง อย่างหนึ่งเขามาดีกับเรา อย่างที่ ๒ ถ้าเขาไม่ยอมมาดี เขาก็พังไปเอง เราไม่ต้องแข่ง ถ้าแข่งแล้วเราก็คือเป็นบาป แล้วก็ทำให้เราเสื่อมคุณธรรมด้วย

๓. ช่วยอธิบายคำว่า จิตว่าง หมายความว่าอย่างไร มีลักษณะอย่างไร

๓. คำว่าจิตว่างอยู่ลึก ๆ คือ จิตหลุดพ้น อันนี้เป็นจิตหลุดพ้นจากอารมณ์สัญญา หรืออารมณ์ภายนอก แต่ถ้าหากจิตนั้นมีการปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ก็มีใช่เป็นจิตหลุดพ้นจากอารมณ์ แต่เป็นจิตหลุดพ้นจากกิเลส แต่ถ้ามั่นวาง ๆ มันก็หลุดพ้นอยู่เฉพาะในขณะที่อยู่ว่าง ๆ

ถ้าว่าง ๆ แล้วออกมารู้อะไร ไม่มีอาการของกิเลสเกิดขึ้น ความยินดี ไม่มี ความยินร้ายไม่มี ความรัก ความชังไม่มี ความยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์ ไม่มี อันนี้มันก็เป็นจิตหลุดพ้น แต่ถ้าออกมาแล้ว มันก็เกิดมีกิเลสความยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์อยู่ รูปยังเป็นของเรา เวทนายังเป็นของเราในความรู้สึกอยู่ อันนี้จิตมันหลุดเฉพาะในขณะที่อยู่ว่าง ๆ เป็นวิภังค์พินนพาน ข่มกิเลสด้วยกำลังฌานคือ สมาธิ แต่เมื่อก่อนออกจากสมาธิแล้ว ก็มีกิเลสอยู่อย่างเก่า

๕๕๖ เราทำจิตได้อย่างนั้นแล้ว เราทำบ่อย ๆ ความว่างนั้นจะสะสม
กำลังขึ้นมา แล้วมันจะเป็นความว่างตลอดกาล แต่ความว่างของจิตในขณะนี้
มันมีอยู่ ๒ ลักษณะ ลักษณะที่ ๑ ความว่างจากอารมณ์ คือ ไม่มีอารมณ์รู้สึก นึกคิด
จิตไปตกกระแสน้อยในความว่าง แล้วก็ว่างอยู่เฉย ๆ ว่างอีกอย่างหนึ่งนั้น ในเมื่อจิต
ว่างแล้วเกิดความรู้สึกขึ้นมา แต่ไม่ยึดถือ ไม่คิดในสิ่งนั้น อันนี้คือความว่างจากกิเลสคือ
ความยึดถือในอารมณ์ เป็นการปล่อยวางอารมณ์ของจิต พึงเข้าใจความว่างของจิต
ในลักษณะ ๒ อย่างดังที่กล่าวมา

๕๕๗ ก. การพิจารณาความเป็นธาตุ ๔ นั้น ใช้ได้เฉพาะกายเท่านั้นหรือ

๕๕๘ ต. การพิจารณาความเป็นธาตุ ๔ ในเบื้องต้น ใช้ได้เฉพาะกาย คือ
เรากำหนดธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ในตอนนี้เราจะรู้สึกถึงกายเราอยู่ใน
ตอนต้น เมื่อจิตพิจารณาธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ละเอียดลงไปถึงขนาดที่ว่า
จิตมองเห็นกายนั้น สลายตัวไปเป็นดิน เป็นน้ำ เป็นลม เป็นไฟ แล้วก็หาย
สาบสูญไป จิตยังเหลือแต่ความนิ่ง ว่าง สว่าง ในตอนนี้จิตมันทั้งวัตถุ คือ
ธาตุ ๔ ไปแล้ว แล้วจิตจะไปอยู่กับวิญญาณธาตุ และอากาศธาตุ ความว่างเป็น
อากาศธาตุ รูปเป็นวิญญาณธาตุ ตอนนั้นเราพิจารณานาม นามก็คือตัวจิตที่รู้อยู่
จิตรู้อยู่เฉพาะตัวก็เป็นนาม ถ้าหากในขณะนั้น มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งผ่านเข้ามาเป็น
เครื่องรู้ของจิต ก็เป็นนาม เพราะมันไม่ใช่วัตถุ เพราะฉะนั้น การพิจารณาธาตุ ๔
นี้ ถ้าพูดแต่เฉพาะธาตุ ๔ ก็ต้องพิจารณาเฉพาะ ดิน น้ำ ลม ไฟ ถ้าพิจารณา
ธาตุ ๖ ใช้คำว่าพิจารณาธาตุ ๖ ก็ต้องพิจารณา ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ
วิญญาณ ธาตุทั้งหมดนั้น ๖ ในเมื่อธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ดับไปแล้ว อากาศ-
ธาตุ วิญญาณธาตุ หายไป คำว่า อากาศ ไม่ใช่ลม เป็นช่องว่าง จิตใน
ตอนนั้นเมื่อมันถึงขั้นนั้นแล้ว จะมองเห็นแต่ความว่างเปล่า ตอนนั้นถ้าถึงขั้นนั้นแล้ว
นักภาวนาถ้าสติไม่ดีไปหลงความว่าง จะกลายเป็น โภกาสนิมิต เป็นวิปัสสนูปกิเลส
ท่านให้กำหนดรูลงที่จิตตัวผู้รู้ ถ้ากำหนดตัวผู้รู้ได้อย่างแน่วแน่ จะไม่หลงความ
สว่าง หรืออากาศธาตุนั้น

๕๕๙ ก. สติเป็นจิตหรือเปล่า

อย่างที่เราคาดหวังมานาน หัดเพื่อให้จิตของเราเกิดสติ มีสติเข้มแข็งขึ้น เพื่อจะได้จัดระบบความคิดของจิตให้มีระเบียบดีขึ้น จะปราศจากกันไม่ได้

ถ้าเราตั้งใจจะฟังคำพูดของผู้พูด เมื่อจิตของเราอยู่กับคำพูด ก็เหมือนเราขาดสติ อันนี้ต่างกันโดยธรรมดา ๆ ทนอีกอันหนึ่งไม่ใช่ลักษณะของการขาดสติ อันนี้เกิดขึ้นสำหรับผู้ที่เคยภาวนาเป็นมาแล้ว ถ้าหากการฟังเทศน์ ถ้าจิตไม่ยอมรับ ก็เข้าไปสู่ความสงบ ในเมื่อสงบแล้ว ก็จะเข้าไปค้นคว้าตามหน้าที่ของมัน ถ้าเป็นแบบนี้ไม่ใช่เรื่องขาดสติ อย่างการฟังเทศน์ ฟังไป ๆ ถ้าหากว่าภูมิของผู้เทศน์กับภูมิของเราไม่ตรงกัน จิตจะไม่เอาไหน ก็จะเข้าไปสู่ความสงบ แล้วก็เข้าไปค้นคว้าของมันเอง โดยไม่สนใจคำพูดของผู้พูด อันนี้ไม่ใช่ลักษณะของการขาดสติ แต่ถ้าเราตั้งใจให้จิตอยู่กับคำพูดของผู้พูด พอเสร็จแล้วไม่ใช่ลักษณะของความสงบ แต่มันลอยเลื่อนลื่น ๆ ไป นี่เป็นลักษณะของการขาดสติ

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกเป็นสิ่งที่มียุค มีประโยชน์ และมีความจริงตามขนบภูมิของเขา หลักวิชาไสยศาสตร์ก็มีความจริงตามขนบภูมิของเขา เช่น มนต์ต่อกระดูกที่กล่าวมาแล้ว ความจริงก็ปรากฏเป็นส่วนใหญ่ คือ ผู้ที่เขาเรียนแล้วก็สามารถต่อกระดูกได้ แม้ในระดับชั้นชั้นปัญญาชน เช่น คุณหลวงศกขลาคัย ก็เก่งในวิชาต่อกระดูก อันนี้ถ้าเอาศาสดาที่ท่องบ่นนั้นเป็นความผิดหรือไม่ ต้องอยู่ด้วยความจริง และความรู้เท่าเอาทันของผู้ใช้ พระพุทธเจ้าก็ใช้วิชาไสยศาสตร์ในคราวจำเป็น เคยได้ยินไหม พระพุทธเจ้าใช้วิชาไสยศาสตร์ อะไรที่เราอ่านไปเพื่อผลตอบแทนในการท่องบ่นคาถาอาคม หรืออธิษฐานจิต อันนี้คือไสยศาสตร์ และต้องการความสำเร็จ ถ้าเราไปไหว้พระ ก็เป็นไสยศาสตร์ ถ้าเราท่องบ่นเพื่อกราบไหว้ อันนี้เรียกว่าเป็นการฝึกฝนอบรมจิต เป็นพุทธศาสตร์ล้วน ๆ อาจจะเป็นคาถาในศาสนาพราหมณ์ที่เขาท่องบ่นก็ตาม แต่ถ้าเราเอามาท่องเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ ให้รู้แจ้งเห็นจริงโดยไม่ต้องขออะไร อันนี้เป็นพุทธศาสตร์ เราท่อง พุทโธ พุทโธ แล้วเราขอว่าภาวนาแล้ว พอเลิกภาวนาขอให้ร่างกายนั้น เป็นเรื่องของไสยศาสตร์ พระพุทธรูปองค์เดียวกันเป็นได้ทั้งไสยศาสตร์ และพุทธศาสตร์

ทำสมาธิก็เป็นไสยศาสตร์ เช่น พอทำสมาธิแล้ว ให้สามารถเกิดเป็น
หมอดูได้ มองหาทรัพย์สมบัติ หรือใช้พลังจิตเพื่อจะใช้กดข่มเหิงน้ำจิต
น้ำใจของคนอื่นให้ตกมาอยู่ในอำนาจของตน นอกจากเป็นไสยศาสตร์แล้ว ยัง
เป็นมิจฉาสมาธิอีก แต่ถ้าทำไปโดยไม่หวังผลอะไร คือทำด้วยใจบริสุทธิ์แล้ว
เป็นพุทธศาสตร์ล้วน ๆ

ไสยศาสตร์ บางคนเรียนแล้วเกิดความยุติธรรม และอยุติธรรมขึ้นมา
เช่นสมมติว่า ใครก็ตามเรียนพวกเสน่ห่มหานิยม พระพุทธเจ้าว่าเป็น ดิรัจฉาน-
วิชา เรียนเครื่องถางของขลังก็เป็น ดิรัจฉานวิชา ทำให้ถึงว่าอย่างนั้น ก็ท่าน
ไปกำหนดเอาที่ว่า เมื่อเก่งแล้วขาดศีลธรรม ไม่มีศีลทำ อย่างเรียนมนต์เสน่ห์
เก่งแล้วอยากได้ลูกสาวใครก็เอาสี่ฝั่งไปติดเธอ ให้เธอวิ่งตาม อันนี้ไม่ยุติธรรม
เป็นการกดข่มเหิงคนที่เธอไม่เลื่อมใสศรัทธา กับเอาวิชาไปข่มเหิงเธอ เป็น
การทำเยี่ยงสัตว์ดิรัจฉาน แต่ถ้าวัวแต่ไม่ทำอย่างนั้น พระองค์ก็ไม่ตำหนิ การ
ทำสมาธิ เมื่อเราทำสมาธิมาดีแล้วไม่ว่าท่ามกลางที่ไหนขลังหมด เช่น คาถา
ต่อกระดูกบทหนึ่งว่าไว้ว่า “จตุตาโร ยถา ปตุโต เอโก ปตุโต อธิฐานามิ”
เกิดขึ้นเมื่อท้าวมหาราชทั้ง ๔ เอาบาตร ๔ ใบ ไปถวายพระพุทธเจ้า ที่นั่น
พระพุทธเจ้าจะอธิษฐานใช้ของใครอันใดอันหนึ่ง ก็กลัวจะเสียพระทัย จึงเอา
บาตรทั้ง ๔ มารวมกันเข้า แล้วพระองค์อธิษฐานจิตว่า “จตุตาโร ยถา ปตุโต
เอโก ปตุโต อธิฐานามิ” บาตรนี้มี ๔ ใบ เราอธิษฐานจิตเพื่อให้บาตรนี้มีรวม
ใบเดียว นั่นคือพระพุทธเจ้าใช้ไสยศาสตร์ จะมีประโยชน์ หรือ ไม่มีประโยชน์
ก็ขึ้นอยู่กับบุญของเรา ที่มีประโยชน์ก็สำหรับผู้ให้ให้เกิดศีลธรรม แต่ไป
ใช้ผิดศีลธรรมจนทำให้คนอื่นเดือดร้อนแล้วเรียกว่า ดิรัจฉานวิชา เพราะฉะนั้น
วิชาอาคม หรืออาวูร เช่น บิน คนไม่มีศีลธรรมก็ใช้ในทางไม่ถูกต้อง

กิเลส เป็นเครื่องเศร้าหมองใจ แต่กิเลสก็เป็นสิ่งมีประโยชน์สำหรับคน โดย
เฉพาะอย่างยิ่ง ความอยาก อย่างเห็นได้ชัดในวันนี้ ที่ท่านทั้งหลายตั้งใจ
มาฟังเทศน์นั้น นอกจากอยากจะรู้ธรรมะแล้ว ยังอยากจะได้บุญ อยากจะไป
สวรรค์ อยากจะไปนิพพาน สิ่งเหล่านี้เป็นอาการของกิเลสทั้งนั้น แต่ว่าที่เรา

มกเลส^๕ เป็นสังกระตุน^๖เตอน^๗ ความรู้สึกของเราให้เกิดความกระตือรือร้น เช่น ผู้ที่จะสร้างโลก หรือสร้างหลักฐานให้มั่นคง ก็อาศัยกิเลส โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ตัวตัณหา^๘นี้แหละคือความทะเยอทะยาน มัน^๙เป็นสังกระตุน^{๑๐}เตอน^{๑๑}จิตใจของคนให้ อยากได้^{๑๒} อยากดี^{๑๓} อยากเป็น^{๑๔} ซึ่งเป็นวิสัยของฆราวาสผู้ครองเรือน ถ้าฆราวาสหมดจากกิเลสแล้วโลกจะเสื่อม ต้องรักษาความอยากเอาไว้ แต่เมื่อเราจะใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง คือ เกิดประโยชน์แก่ตนเองด้วย แก่ผู้อื่นด้วย หมายถึงว่า ไม่ทำตัวเองให้เดือดร้อน ไม่ทำให้อื่นต้องเดือดร้อน เราควรจะมึศีล เป็นขอบเขตของการใช้กิเลส ถ้าหากว่าใครจะใช้กิเลสไปในทางไหนก็ตาม ให้นึกถึงศีล ๕ ข้อ อยากรวย^{๑๕} อย่า^{๑๖}ริเป็นขโมย^{๑๗} อยากรวย^{๑๘} อย่า^{๑๙}ริเป็นโจรปล้น^{๒๐} อยากรวย^{๒๑} อย่า^{๒๒}ฉ้อโกง^{๒๓} โดยเอาศีลข้อ อทินนาทาน^{๒๔} มาเป็นขอบเขต นี่ยกตัวอย่างให้ฟัง เพียงข้อเดียว นอกนั้นคิดเอาเอง

และอีกอันหนึ่งที่ชาวพุทธเข้าใจผิด และตำหนิพระพุทธเจ้า ซึ่งหลายปีมาแล้วได้ยื่นท่านผู้รู้ท่านหนึ่ง เขียนบทความไปอ่านในที่ประชุมของเจ้าคณะจังหวัด ๑๑ จังหวัด สมัยนั้นมเพียง ๑๑ จังหวัด มีข้อความตอนหนึ่งว่า คำสอนในพระพุทธศาสนา บางอย่างพระสงฆ์ไม่ควรนำมาสอนประชาชน เพราะจะทำให้ประชาชนขี้เกียจมองอเท้า เช่น คำว่า สันโดษ เป็นต้น อันนี้เป็นเรื่องเข้าใจผิดต่อคำสอนของพระพระพุทธเจ้าชัด ๆ คำว่า สันโดษ แปลว่า ความพอ ไม่ได้หมายความว่า พอเฉพาะเท่าที่มีอยู่ แต่พอตามสติปัญญาความสามารถของตน มาไขความอยู่ตอนนั้น ใครจะมีความสามารถใช้สติปัญญาของตนเอง เพื่อประโยชน์แก่ตนเอง หรือส่วนรวม ขนาดไหน อย่างไร ใช้ไปเถอะ รวมแล้วคืออย่าให้เกินขอบเขตของศีลห้า^{๒๕}แล้วกัน ศีลห้าข้อนี้ นอกจากเป็นขอบเขตของการใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์แล้ว ยังเป็นอุปนิสัย^{๒๖}ตัดผล^{๒๗}เพิ่มของบาปกรรม วันนั้นเรา^{๒๘}มีศีลห้าบริบูรณ์ ถ้าเราขัดศีลห้าเป็นหลักปฏิบัติตลอดไป

บาปกรรมที่จะเพิ่มผล อันเป็นวิบากที่เราจะต้องไปรับในกาลข้างหน้า นั้น มีเท่าไรก็อยู่ที่เพียงแค่นี้ ถ้าหากเราไม่เคร่งในศีล ๕ ข้อ เราไปละเมิดข้อใดข้อหนึ่งเรียกว่า บาปเก่า แทนที่จะมีน้ำหนักเพียงกิโลเดียว ถ้าไปทำเพิ่ม

ก็หนักเพิ่มขึ้นไปอีก ทำที่ไรก็เพิ่มขึ้นทุกที ถ้าเราดเว้นไม่ทำแล้ว ก็ยุติเพียง
แค่นั้น ส่วนที่หมดแล้วก็แล้วไป กาลข้างหน้าเราไม่ได้ทำ เราทำแต่ความดี ผลเพิ่ม
ของบาปก็ไม่เพิ่มขึ้น เพราะฉะนั้น หลักการทำความดีนั่นก็คือ เราต้อง ทำดี
ทำดี ทำดี อย่างเดียวเท่านั้น ในเมื่อตั้งใจแต่จะทำดีอย่างเดียว มันก็ดีไป
เรื่อย ๆ เพราะเราไม่ได้ทำความชั่วมาเป็นเครื่องถ่วงความดี

ถ้าเป็นวัตถุ บุญกับบาป เมื่อชนาหนักก็มีน้ำหนักเท่ากัน บุญเป็น
ของเบา บาปเป็นของหนัก อันนี้เป็นโวหารในทางเทศน์ เป็นข้อเปรียบเทียบ
ให้ผู้ฟังเข้าใจ การเรียนไสยศาสตร์ร้ายดำ ไม่ใช่ร้ายดำเพราะการเรียน
ไสยศาสตร์ แต่ดำเพราะใช้ไสยศาสตร์ไปทำความชั่ว เรียกว่าไปทำในสิ่งที่ไม่
ยุติธรรม ก็เป็นบาป บาปก็ทำให้ผู้ทำนั้นหมดสง่าราศี ไสยศาสตร์มันเป็นของ
กลาง ๆ พุทธเฉพาะหลักวิชา แต่ทำให้คนหน้าดำ หน้าแดง หรืออะไรได้ทั้ง
นั้น แต่ที่แน่ ๆ คือ ใช้ไสยศาสตร์ไม่ถูกทาง นั่นคือคนที่ทำความชั่วบ่อย ๆ
ผิวหน้าเขาจะไม่ผ่องใส ดำ ความไม่คิดอย่างนั้น จะมีอาการอะไรเกิดขึ้นก็ตาม
กำหนดรู้จิตกับกรรมภพเวลานั้น แล้วจิตก็ค่อยสงบลงไปเอง ถ้าเราไป
แปลกใจหรือไปอะใจ ทักท้วงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น จิตจะถอนจากสมาธิ

อาจารย์บางองค์ปลุกเสกของในพาน พอปลุกเสกได้ที่แล้ว ของนั้น
จะกระโดด บางทีก็กระโดดตึกกัน ในสายลูกศิษย์ของอาจารย์เสาร์ อาจารย์มั่น
นั้นมียู่อึ้งหนึ่ง แต่ก่อนนั้นไม่ได้ตั้งใจจะปลุกเสก ไม่ได้เรียนไสยศาสตร์อะไร
ถ้าทำภาวนาจิตสงบลงไปแล้ว ถ้วยที่อยู่ใกล้ ๆ ตัวท่าน ห่างประมาณ ๑ เมตร
กระโดดตึกกันโผนผาดซนมา เป็นแบบนั้นก็ได้ อำนาจของจิตเป็นสิ่งที่พลังมาก
พระพุทธเจ้าจึงกำหนดขอบเขตเอาไว้ว่า มีจิตสมาธิ สัมมาสมาธิ การเริ่มต้น
ด้วยการภาวนานี้ ก็จะให้มีศีลและเจริญเมตตา เพื่อฝึกหัดจิตของผู้ภาวนาให้มี
ความรู้สึกละเอียดต่อไปอีก.

วิธีปฏิบัติ ขั้นพระกรรมฐาน ฝึกจิต และ กำหนดจิต

ก. เวลาปฏิบัติอยู่ สักว่ามือที่วางอยู่บนตักนั้นเกร็ง อยากทราบว่าปฏิบัติถูกหรือไม่

ค. การปฏิบัตินั้นถูกต้อง แต่ว่าการตั้งใจแรงเกินไป เกิดมีการข่มประสาทหรือเกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ซึ่งเป็นธรรมดาเมื่อจิตสงบลงไปสักนิดหน่อย เพราะอาศัยความตั้งใจแรงจนเกินไปนั้น จะทำให้มือไม้เกร็งไปหมด เพราะฉะนั้น ถ้าหาว่าปัญหาเหล่านี้เกิดขึ้น ทางแก้ก็คือว่า ถอนใจใหญ่สักครั้งหนึ่ง แล้วมันก็จะหายไป แล้วก็ตั้งต้นปฏิบัติใหม่ อันนี้เป็นเหตุการณ์นอกเป็นประสบการณ์ที่จะเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ

ก. คนแก่เวลาปฏิบัติไม่สามารถนั่งคุ้งหลังได้นาน ๆ ต้องเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ จะได้หรือไม่

ค. สมาธิเป็นกิจของใจ เราจะกำหนดจิตในท่าไหนก็ได้ ถ้านั่งนานมันเมื่อย ก็เปลี่ยนอิริยาบถเสีย อย่าไปทรมานร่างกาย เราจะทำสมาธิในท่าขึ้นเดิน นั่ง นอน ได้ทั้งนั้น ภาวนาเป็นสิ่งที่ไม่ควรฝืน ถ้าฝืนมากมักให้โทษ ถ้ารู้สึกปวดเมื่อยก็เปลี่ยนเสีย ไม่ผิด

ก. การทำสมาธิทุกครั้งจำเป็นหรือไม่ ที่จะต้องขึ้นพระกรรมฐาน

ค. อันนั้นไม่จำเป็น ขันกรรมฐานหมายความว่า จะต้องเอาดอกไม้ธูปเทียนขึ้นไปยกครู กรรมฐานอันนี้เรียกว่า ขันกรรมฐาน ทุนเราจะขึ้นโดยนิกถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ พุทโธ ธัมโม สังโฆ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นศาสดาของเรา เป็นคุณธรรม เราจะทำพระพุทธเจ้า

พระธรรม พระสงฆ์ ให้เกิดขึ้นในใจของเรา^๕ คือทำให้สงบนิ่ง สว่าง เกิด
 พุทธะ ผู้^๖ตณ พุทธะ ผู้^๖เบิกบาน พุทธะ ผู้^๖รู้ ขึ้นในใจของเรา โดยที่พระ-
 พุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ไม่มีตัว ไม่มีตน เป็นแต่คุณธรรมเท่านั้น ทน
 อาตมาใคร่จะขอเตือนบรรดาท่านทั้งหลายว่า การทำสมาธิอย่าไปขึ้นครุ หรือยกครุ
 กรรมฐาน การภาวนา^๕ ถ้าหากไปยกครุกรรมฐานขึ้นมา คือหมายความว่า เอา
 ดอกไม้ ธูปเทียน ไปเรียนกรรมฐานจากท่านผู้ใดท่านผู้หนึ่ง ท่านผู้นั้นมอบ
 พระกรรมฐานให้ คือให้ภาวนา พุทโธ ในเมื่อมาภาวนาพุทโธแล้ว กรรมฐาน
 ยกครุนั้นจะทำให้มี^๕ปติ เกิดขึ้นอย่างแรง ในตอนแรก ๆ จะนึก พุทโธ ๆ ๆ
 ในใจ พอจิตเริ่มสงบไปหน่อย พุทโธ ดังออกมา ต่อไป พุทโธ ดังเข้า ๆ
 ต่อไปก็ถี่เข้า ๆ ๆ ลงผลสุดท้าย เหลือแต่ โธ ๆ ๆ คำเดียว ในเมื่อเงียบเสียง
 โธ แล้วเสียงพูดขึ้นมาในทำนองเทศน์ แต่ไม่ใช่ผู้นั้นเป็นผู้เทศน์ กลายเป็น
 วิญญาณเข้ามาถึง การภาวนาโดยยกครุขึ้นกรรมฐานนี้ พลาดท่าเสียที่จะกลายเป็น
 โรคผีสิง อันขอเตือนทุก ๆ ท่านทำความเข้าใจ

๑. เคยยกครุวิปัสสนา กรุให้กำหนด ยับหนอ พองหนอ ภายหลังเกิดมี
 อาการใจคิดไม่ชอบ จึงเปลี่ยนมากำหนด พุทโธ รู้สึกเบาสบาย จะผิดไหม ที่ไม่ได้ลา
 ออกจากการขึ้นครุกรรมฐาน

๓. อันนั้นไม่ผิด

๑. มีผู้กล่าวว่ากรรมนั่งสมาธิแบบล้มตาทำให้เกิดปัญญา หลวงพ่อมีความเห็น
 อย่างไร และดีกว่านั่งสมาธิแบบหลับตาหรือไม่

๓. อันนั้นแล้วแต่อุปนิสัยของใคร บางท่านชอบหลับตา การหลับตานี้
 เป็นการปิดทวารไม่ให้มองเห็นสิ่งทวนวายทั้งหลาย เพื่อจะให้จิตมันสงบเร็วเข้า
 แต่ถ้าหากว่าการล้มตาดูสิ่งใดสิ่งหนึ่งทำให้จิตสงบได้เร็วกว่า อันนั้นแล้วแต่
 อุปนิสัยของท่านผู้ใด ไม่มีผิด

๑. เวลาฝึกจิต มีอะไรแวบขึ้นมาเรื่อย ๆ ควรจะแก้ไขอย่างไร

๓. นเป็นเรื่องธรรมดาของการฝึกหัดใหม่ ท่านการแวบเข้ามา ของสิ่งที่

เข้ามานั้น หมายถึงอารมณ์ โดยธรรมดาแล้ว ในเมื่อเราตั้งใจที่จะเอาใจใส่ต่อจิตของตัวเอง หรือต่อกรรมภาวนานั้น ๆ เพราะอาศัยที่เราเคยคิดสิ่งต่าง ๆ มาโดยไม่มีขอบเขต เมื่อเราตั้งใจเอาจิตของเราไว้กับสิ่ง ๆ เดียว อารมณ์เหล่านั้นมันก็แวบเข้ามาเรื่อย ๆ ทุน การแก้คือว่า พอรู้สึกว่ามันแวบไปทางอื่น เราก็เอามาหาคำบริกรรมภาวนาไปตามเดิม และก็นึกคำบริกรรมภาวนาเร็ว ๆ เข้า ก็ว่า พยายามอย่าให้ช่วงการบริกรรมภาวนานั้นมันห่าง เช่น เราจะนึกพุทโธ ๆ ก็ให้ พุทโธ ๆ เร็ว ๆ เข้า ทุนพอนึก พุทโธ ๆ ไปแล้ว มันมีอาการหลง ๆ ลืม ๆ อาการหลง ๆ ลืม ๆ นั้นแหละจิตมันกำลังจะเริ่มสงบ พอจิตมันจะเริ่มสงบแล้ว อารมณ์แวบมันก็เข้ามาอีก เราก็ตั้งใจใหม่ พุทโธ ๆ ใหม่ หลาย ๆ ครึ่งเข้านั้นก็ชำนาญชำนาญ แล้วมันก็หายแวบเอง

อีกอย่างหนึ่ง ในเมื่อจิตของเราผ่านการเป็นสมาธิพอสมควรแล้ว มันก็มีสิ่งที่แวบเข้ามาเหมือนกัน สิ่งที่แวบเข้ามานั้นคือ อารมณ์ที่จะเป็นเครื่องรู้ของจิต ถ้าหากจิตของเรามีสมาธิดี มีสติดี อารมณ์ที่แวบเข้ามานั้น จิตของเราจะรู้ทันพบ แล้วจะกำหนดส่งรูนันทันที ในลักษณะที่ตามรู้ เราก็ได้สติสัมปชัญญะขึ้น

ถ. สำหรับผู้ที่เริ่มสมาธิใหม่ๆ ยังหวังจิตไม่ถูกต้อง ทำให้ปวดเมื่อยไม่เบากายเบาใจ ต้องทำไปนานสักเท่าไร จึงจะทำได้ถูกต้อง ทุกวันนี้ได้พยายามนั่งสมาธิทุกเช้า คำ ประมาณครั้งชั่วโมง แต่สมาธิไม่มีเลย

ค. การนั่งสมาธิทุกเช้า คำ ประมาณครั้งชั่วโมง วันหนึ่ง ๒๔ ชั่วโมง ท่านทำสมาธิเพียง ๑ ชั่วโมง ใน ๒๔ ชั่วโมง ทำสมาธิโดยเฉลี่ยแล้ว ๑ ชั่วโมง ส่วน ๒๓ ชั่วโมง หรือชั่วโมงนอกจากท่านหลับ ท่านปล่อยความรู้สึกให้เป็นไปตามอารมณ์ โดยปราศจากการทำสติ เข้าใจว่ามันไม่คุ้มค่า ปล่อยเวลาให้เสียไป ถ้าอยากจะให้จิตมันเป็นสมาธิได้เร็ว ให้เพิ่มเวลาเข้าไปอีก ถ้าสามารถที่จะตั้งใจว่า จะทำสมาธิวันละ ๓ ครั้ง ๆ ละ ๑ ชั่วโมง ให้ได้ทุกวัน ๆ ใช้ความพยายามหน่อย แต่ความเป็นสมาธินั้น ไม่สามารถจะกำหนดได้ว่าช้าเร็วสักเท่าไร แม้ว่ากรรมภาวนาจิตจะไม่สงบเป็นสมาธิถึงขั้นอุปปนาสมาธิ ก็เอากันเพียงแค่ว่า เรา

สามารถควบคุมจิตของเราให้คิดพิจารณาไปในเรื่องที่เราต้องการได้โดยความ
สะดวก ด้วยการทำสติเป็นการใช้ได้ ถ้าหากไม่สามารถจะทำจิตให้เป็นสมาธิ
สงบอย่างที่ท่านว่า ก็ให้กำหนดตามอารมณ์คือ ความคิดที่มันเกิดขึ้นในจิต
ความคิดอะไรเกิดขึ้นกำหนดรู้ ระบุ ๗ เอาตัวรู้เป็นสำคัญ ตัวรู้คือทาสี เรา
พยายามทำสติทุกอิริยาบถ แม้จิตไม่สงบเป็นสมาธิอย่างตำราที่ท่านเขียนไว้ก็ตาม
เราจะได้พลัง คือ สติ เพิ่มขึ้น

ถ. เมื่อเรามีทุกขเวทนา เช่น ความเจ็บปวด เป็นต้น จะมีวิธีพิจารณาหรือ
บรรเทาความเจ็บปวดได้อย่างไร

ค. ทุกขเวทนาเป็นตัวทุกข์ พระพุทธเจ้าสอนให้กำหนดรู้ว่าเป็นทุกข์
ถ้านั่งสมาธิมาแล้วปวดแข้งปวดขา ทนไม่ไหวเปลี่ยนอิริยาบถ มีทางเดียว
เท่านั้น ถ้าหากใครสามารถที่จะเข้าสมาธิ ให้ถึงขนาดให้ตัวหายไปได้ภายใน
ครึ่งวินาที หรือครึ่งนาที รับกำหนดจิตเข้าสมาธิ ให้มันปล่อยวางความมีตน
มีตัว ทุกขเวทนามันจะหายไป แต่ถ้าทำไม่ได้เช่นนั้น ทนไม่ไหวก็พลิกข้าง
พลิกขาเปลี่ยนอิริยาบถสักครั้ง ถ้านั่งนานก็มันเจ็บปวด ก็เปลี่ยนเป็นเดิน
หรือถ้านั่งขาซ้ายทับขาขวา ขาขวาทับขาซ้าย นานเกินไป มันเกิดเป็นเหน็บ ก็
พลิกเปลี่ยนจะมานั่งพับเพียบก็ได้ หรือจะลุกไปนั่งเก้าอี้ก็ได้ ในขณะนั้นต้อง
อาศัยการเปลี่ยนอิริยาบถเป็นสำคัญ ถ้าเราฝึกฝนจิตให้สามารถเข้าเป็นสมาธิในชั้น
ฌานได้เร็ว เมื่อมีทุกขเวทนาเกิดขึ้น รับกำหนดจิตเข้าสมาธิ แล้วมันจะได้ปล่อย
วางความเจ็บปวดนั้น

ด. เวลานั้นสมาธิมัน ๗ แล้วรู้สึกขาเป็นเหน็บขา จะต้องเปลี่ยนอิริยาบถ
หรือไม่

ค. เมื่อขาเป็นเหน็บขานั้นเป็นความทุกข์ของร่างกาย เป็นทุกข์ซึ่งเกิด
ขึ้นจากกาย ที่นั่นหากว่า เราไม่อาจจะอดทนได้เราก็เปลี่ยนเสีย แต่หากว่า
เราจะสามารถกำหนดจิตให้เข้าสมาธิได้อย่างฉับพลัน ทุกขเวทนา คือ ความ
เจ็บปวด หรือขาเป็นเหน็บขานั้น ก็จะหายไปเมื่อจิตเกิดเป็นสมาธิแล้ว เพราะ

จิตที่สงบเป็นสมาธิแล้ว ทำให้กายเบาจิตเบา เวทนาดังกล่าวนั้นจะหายไป ถ้าไม่สามารถจะระงับด้วยกำลังของสมาธิ ก็เปลี่ยนวิธียาบล นั่งในท่าใหม่

๑. ทว่ากันว่า การปฏิบัติกรรมฐานที่ผิดวิธีจะทำให้เสียสตินั้น ขอทราบเรียนว่าเป็นจริงหรือไม่

๓. อันนี้ เป็นทั้งความจริงและไม่จริง ถ้าหากการปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้อง โดยที่มึนครูปอาจารย์คอยแนะนำ และยึดหลักการปฏิบัติที่เป็นแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้อย่างจริงจัง เช่น เราจะยึดในหลักสมถกรรมฐาน ๔๐ ประการ มี พุทธานุสติ เป็นต้น แล้วผู้ปฏิบัตินั้นมุ่งที่จะทำจิตให้สงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ ไม่ต้องการให้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มาช่วยให้จิตของเรามีพลัง ก็มุ่งที่จะทำจิตของตัวเองนั้นแหละ ให้มีพลังสมาธิ พลังสติปัญญาขึ้นมา โดยไม่อาราธนาหรืออัญเชิญสิ่งอื่นเข้ามาช่วย การปฏิบัติแบบนี้ ในขั้นต้นเราอาจจะยึดวิธีการ เพราะวิธีการเป็นอุบายที่ปลูกศรัทธาความเชื่อ ความเลื่อมใส ให้เกิดขึ้นในพระรัตนตรัยคือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เชื่อมมั่นในพระบัญญัติธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นการโน้มน้าวจิตใจให้เกิดศรัทธา แล้วจะได้เกิดวิริยะอุตสาหะในการปฏิบัติ

การปฏิบัติกรรมฐานนี้ ในเมื่อพูดมาถึงตอนนี้ อาตมาอยากจะขอให้สติเตือนใจ แก่นักปฏิบัติทั้งหลาย ในสิ่งที่ควรสังวรระวัง การปฏิบัติกรรมฐานโดยสายตรงนั้น ให้ยึดหลักมหาสติปัฏฐาน แล้วอย่าไปปรารถนาให้ท่านผู้ใดคนหนึ่ง มาให้อำนาจจิตมาช่วยให้เราปฏิบัติได้เร็วขึ้น

อาตมาเห็นว่า ไม่มีผู้ใดจะวิเศษยิ่งไปกว่าสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้พระองค์ทรงแสดงธรรมและแนวทาง ให้ผู้ปฏิบัติดำเนินตาม ลงผลสุดท้ายก็สรุปลงไปว่า อักขาตาโร ตถาคตา พระตถาคตเป็นแต่เพียงผู้บอก พระองค์ยังออกตัวถึงขนาดนี้ พระสาวกในปัจจุบันหรือจะวิเศษวิโสยิ่งไปกว่าพระพุทธเจ้า

๑. การฝึกนั่งสมาธิโดยขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นั่งอยู่ประมาณ ๑๐ นาที เกิดอาการขาที่เท้าทั้งสองข้าง จะปฏิบัติอย่างไร

๓. ถ้าทนไม่ไหวก็เปลี่ยนอิริยาบถได้ การทำสมาธิเป็นกิจของใจ การนั่ง ยืน เดิน นอน อันนั้นเป็นท่าแสดงประกอบ เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถ หรือเป็นการบริหารร่างกาย เปรียบเหมือนนักศึกษา นักเรียน หรือข้าราชการ ที่เขามีกิจการเล่นกีฬา ออกกำลังกาย ทักษะกีฬาของผู้ปฏิบัตินั้นก็มีการเดินจงกรม การยืน การนั่งสมาธิ การนอน การเปลี่ยนอิริยาบถ ถ้าหากนั่งอยู่ ๑๐ นาที มันปวดแข้งปวดขา ขา เหน็บก้น ก็เปลี่ยนอิริยาบถ ไม่ไหวก็พลิกได้ เปลี่ยนได้ เพราะการทำสมาธิเป็นกิจของใจ ให้ถือเอาเรื่องของใจเป็นใหญ่ ใจกำหนด บริกรรมภาวนา หรือพิจารณาธรรมอยู่ แม้เราจะอยู่ในท่าไหน ก็ทำได้ทั้งนั้น

๔. การกำหนดขุบหนอ พองหนอ มีวิธีทำอย่างไร ช่วยอธิบายด้วย

๓. การกำหนดขุบหนอ พองหนอ นั้น ความจริงเป็นการกำหนด อาการของลม ในเมื่อหายใจเข้าไป สูดลมเข้าไป ทำให้ท้องมันพอง เวลาปล่อย ลมออกทำให้ท้องมันยุบ ก็เป็นอาการเข้าออกของลม ทนในเมื่อจิตสงบลงไป บ้างแล้ว จิตก็ไปรู่อยู่ทลมหายใจ การทำอย่างนั้นไม่เป็นการว่าน หรือว่าเป็น การยุ่งเหยิงในการปฏิบัติ โดยธรรมชาติแล้ว นักบริกรรมภาวนานี้ ถ้าจิตสงบ ลงไปแล้ว ถ้าจิตดวงใดวิ่งเข้าหาลมหายใจเข้าออก เป็นดวงจิตที่ค่อนข้างจะเดิน ทางที่ถูกต้อง เพราะการที่จิตรูลมหายใจนั้น คือ การเจริญกายคตานุสสติ เพราะลม เป็นส่วนหนึ่งที่ประกอบกาย

๔. เมื่อเพ่งพิจารณาสุขเวทนาเรื่อย ๆ ไป จนในที่สุดไม่ทราบว่าเป็นอย่างไร จิตเกิดความรู้สึกหนึ่งขึ้นมาในจิต ว่าสุขที่เราได้อยู่ทุกวันนี้ ไม่ใช่สุขอย่างแท้จริง เป็น เพราะอะไร

๓. เป็นความรู้สึกของจิตที่เกิดขึ้น สุขทุกข์ที่เราได้อยู่ในชีวิต คือ ความเป็นอยู่ที่เราว่า มีความสุข อันนี้ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง ทนใน เมื่อจิตสงบลงไปบ้างแล้ว ได้รับความสุขในสมาธิ ในเมื่อจิตมีความสุขใน สมาธิ ซึ่งนี้เป็นผลที่เกิดมาจากปกติ เป็นความสุขเกิดมาจากปกติ ทนสุขจากปกติ นั้นมันก็ยังไม่ใช่สุขแท้จริง ในบางครั้งถ้าจิตหมัดกำลังของปกติแล้ว ก็เกิดทุกข์ เป็นเรื่องธรรมดาของจิต ในเมื่อภาวนาลงไปมันเกิดปกติ แล้วก็มีความสุข มีความรู้สึก

ในจิต จิตมีความสุข จิตก็คลายต่อความสงบ ดำเนินสู่ความสงบเรื่อยไป จิตละเอียด
สงบลงไปจริง ๆ ในเมื่อจิตสงบลงไปจริง ๆ แล้ว สุขที่ปรากฏในจิตก็หายไป ยัง
เหลือแต่ความไม่สุข ไม่ทุกข์ คือ ความเป็นกลาง ๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ แล้วจิต
สงบนิ่งอยู่นั้นแหละ ท่านเรียกว่า เอาก็คตา กับ อุเบกขา

ในเมื่อจิตบรรลุถึงความไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ จิตสงบเป็นหนึ่ง มีแต่
เอาก็คตา กับ อุเบกขา ลักษณะที่ปรากฏคือ ความว่างของจิต จิตมันว่าง ๆ
สงบนิ่งสว่างอยู่ ไม่มีความรู้สึกนึกคิด ว่างจากความสุข ว่างจากความทุกข์ ยัง
เหลือแต่ความเป็นกลาง เป็นธรรมชาติของจิตที่จะเป็นเช่นนั้น เมื่อจิตมันว่าง
อยู่พอสมควรแล้ว ถ้าหากว่าจะมีภูมิปัญญาเกิดขึ้น มันก็จะปรากฏมีสิ่งให้รู้เกิด
ขึ้น สิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นมาโดยอัตโนมัติ ในเมื่อมีสิ่งรู้เกิดขึ้นมา จิตก็จ้องดูอยู่ที่สิ่งนั้น
สิ่งที่เกิดขึ้นมานั่นคือ ความเกิดความดับ ซึ่งเราใช้คำว่า เกิดดับ ๆ ปรากฏขึ้น
ในจิต ที่นั่น เกิดดับ ๆ ปรากฏขึ้นในจิตนั้น คือ ลักษณะของพระไตรลักษณ์
ปรากฏในจิต ถ้าหากจิตยังไม่มีปัญญา เพียงแต่รู้ที่เกิดดับ ๆ เกิดดับคืออะไร
ก็ยังไม่รู้ ในเมื่อแก้อยู่แค่เกิดดับ ๆ จะถอนจากสมาธิก็ได้ขึ้นสมณะ แต่
ถ้าแก้ปัญญาเพิ่มอีกหน่อยหนึ่ง ดูเกิดดับ ๆ แล้วรู้ซึ่งลงไป ในขณะที่รู้ซึ่ง
นั้น ความรู้นั้นจะไม่ปรากฏว่ามี อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีแต่เกิดดับ ๆ
แต่ว่า จิตสามารถรู้ทั่วไปโดยอัตโนมัติ คือมันเข้าใจซึ่งลงไป แต่มันยังไม่ว่าอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา ก่อน ที่มันดับเกิดดับ ๆ ๆ พอมันไหวตัวจากสมาธิพบ เกิด
มีความรู้สึกนึกคิดได้ อ้อ ความไม่เที่ยงมันเป็นอย่างนั้นหนอ

ถ. หลังจากภาวนาพุทโธไปไม่นาน ก็เกิดความรู้สึกเหมือนตกจากที่สูง แล้ว
ก็สะดุ้งและมีอาการขนลุก

ต. อันนั้นน่าจะเป็นเรื่องธรรมดา ของผู้เริ่มหัดภาวนาในตอนแรก ๆ
เมื่อเราภาวนาพุทโธ ๆ ๆ หรืออะไรก็ตาม ซึ่งเป็นคู่ของใจ เมื่อจิตทำท่าจะ
สงบลงไปแล้ว มันมีอาการเคลิ้ม ๆ ลงไป จิตมันถูกลงไป มีลักษณะเหมือนกับ
กระโดดจากที่สูงไปสู่ที่ต่ำ ลักษณะอย่างนั้นท่านเรียกว่า จิตตกภวังค์ จิตมันเกิด
ความว่างขึ้นมา ว่างจากสิ่งที่จะควบคุม มันจะตกระแสะแห่งความรู้สึก ซึ่งเรารู้สึกอยู่

ในปัจจุบันนี้ ไปสู่ความรู้สึกอย่างหนึ่งคือ ความรู้สึกที่เป็นสมาธิ นั้นเอง เมื่อใน
ระยะแรก ๆ ภาวนายังไม่ชำนาญ สติสัมปชัญญะของเรายังไม่พร้อม เมื่อจิต
ทำท่าจะสงบลงไปแล้วจึงมีอาการวูบ แล้วก็ตกใจตื่นขึ้น แล้วสมาธิก็ถอน
อาการที่ชนลุกชานัน เป็นอาการตื่นใจที่เราได้จากภาวนา ทำให้เกิดสติ จึงทำ
ให้ชนลุก

ถ. เวลานั้นสมาธิเกิดความร้อนวูบวาบ พร้อมกับสะดุ้ง ต่อไปจะทำอย่างไร

ค. ความร้อนวูบวาบ อันนี้เป็นอาการของทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น แล้ว
ในเมื่อเกิดร้อนวูบวาบขึ้นมาแล้วก็เกิดสะดุ้ง อาการสะดุ้งนั้นเกิดขึ้นหลายอย่าง
อย่างหนึ่งจิตทำท่าจะสงบไปแล้วสะดุ้ง อีกอย่างหนึ่ง เรานั่งทรงตัวอยู่ ในเมื่อ
เผือดสติแล้ว หลังมันค่อยขดลงไป แล้วก็เกิดสะดุ้งขึ้นมา วิถีก็คือ ทำให้
บ่อย ๆ ให้มาก ๆ จนชำนาญชำนาญแล้ว สิ่งเหล่านั้นจะหายไปเอง เมื่อจิตสงบเป็น
สมาธิ

ด. การกำหนดจิต จำเป็นจะต้องกำหนดส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายหรือไม่

ค. การกำหนดจิต เรามีความจำเป็นที่จะต้องกำหนดให้อยู่ในส่วนใดส่วน
หนึ่งของร่างกาย เช่น อย่างการกำหนดลมหายใจพร้อม พุทฺ เภา โธ ออก
ลมหายใจก็เป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย ที่นการกำหนดจิตเกี่ยวกับการบริหาร
ภาวนานี้ ถ้าหากสมมติว่า เรากำหนดคำภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยไม่กำหนด
ส่วนใดส่วนหนึ่งภายในกาย เช่น ลมหายใจ เป็นต้น เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว
พอจิตมีอาการเคลิ้ม ๆ สว่างลงไป เพราะเราไม่มีที่กำหนดหมายภายในกาย เมื่อ
จิตสงบลงไปแล้วกระแสนี้มันจะส่งออกไปข้างนอก แล้วก็ไปเห็นนิมิตต่างๆ
เช่น ภาพคน สัตว์ หรือเทวดา บางทีอาจจะไปหลงเที่ยว นรก สวรรค์ อยู่
ก็ได้ ที่นี้ถ้าหากเรากำหนดส่วนใดส่วนหนึ่งในกาย เช่น กำหนดรู้ลมหายใจ
ในที่นี้ขอแนะนำให้กำหนดรู้ลมหายใจ เป็นส่วนสำคัญยิ่ง เพราะลมหายใจนี้เป็น
กรรมฐานที่แทรกอยู่ทุกกรรมฐาน ถ้าจิตดวงใดภาวนาแล้ว กำหนดรู้ลงไป
ลมหายใจ เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว จิตปล่อยคำภาวนาแล้ว จิตจะยึดลมหายใจเป็น
สื่อ นำจิตลงไปสู่ความสงบละเอียดลงไป เมื่อจิตสงบละเอียดยิ่งขึ้นแล้ว ใน

ขณะที่กายยังปรากฏอยู่ จิตจะวิ่งเข้าไปรู้ในกายได้ดี ในบางครั้งจิตอาจจะไปสงบนิ่งอยู่ในส่วนกลางของกาย แล้วก็ส่งกระแสทะลุออกมาถึงข้างนอก ทำให้ผู้ภาวนานั่นเห็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ง่ายขึ้น ในแง่สุกกรรมฐาน

ถ. เมื่อทำจิตให้รวมลงไปแล้วมาตามรู้ความคิด การทำเช่นนั้นเป็นการถูกต้องหรือไม่

ค. การทำเช่นนั้นเป็นการถูกต้อง ถ้าหากเมื่อเราทำจิตให้สงบลงไปพอที่จะควบคุมจิตให้รู้อยู่ในเรื่องเดียว ไม่พุ้งซ่านไปอยู่เรื่องอื่นได้ เมื่อความคิดเกิดขึ้นมาเราตามรู้ความคิดนั้น หรือตามรู้ความรู้อันเกิดขึ้นในจิตนั้นเรื่อยไป อันนั้นเป็นการใช้ได้ ซึ่งมันอาจจะเป็นอย่างที่เราไม่สามารถควบคุมให้มันนิ่งอยู่ในอารมณ์เดียวได้ เมื่อจิตมันคิดก็ปล่อยให้มันคิดไป แต่เราทำสติตามรู้ความคิดนั้น ในเมื่อจิตมันจะหยุดนิ่งเข้าไปสู่ความสงบ ปล่อยให้มันอยู่ในความสงบ อย่าไปฝืนมัน ในเมื่อถอนจากความสงบแล้ว มันอยากมีความรู้เกิดขึ้นเรื่อยไป ก็ปล่อยให้มันเป็นไปอย่าไปฝืนมัน หน้าที่ของเราแต่ทำสติตามรู้เท่านั้น อาการของจิตมันต้องการความสงบ เราไปฝืนมัน มันจะไม่ค่อยดี ต้องปล่อยให้มันสงบ มันสงบเวลาไหนก็ปล่อยให้มันสงบ มันจะเกิดความรู้ขึ้นมาเวลาไหน ก็ปล่อยให้มันมีความรู้ไป อย่าไปฝืนมัน เพราะเราอบรมมามันเกิดภูมิความรู้ขึ้นมาโดยธรรมชาติ แล้วจิตมันกำลังปฏิบัติไปสู่ภูมิจิต ภูมิธรรม ถ้าเราไปฝืนมันแล้วจะเกิดโทษ ถ้ามันต้องการจะสงบ แต่ฝืนมันไม่ให้ทำความสงบ มันจะเกิดโรคปวดศีรษะ ที่มันเรอยากจะรู้ แต่ฝืนไม่ให้มันรู้ มันจะเกิดโรคพุ้งซ่าน เดียวจะคุมไม่อยู่

ถ. เวลานั่งสวดมนต์ เดินจงกรม หรือว่ากำหนดสติอยู่ที่กายแล้วทุกอย่างจะรู้สึกเหมือนมีอะไรแทงเข้ามาตรงแสงหน้าภายในเสมอ จะมีอาการปวดหัวก็ไม่ใช้ เป็นปกติอยู่ มันหนาวเข้ามาภายใน รู้สึกอยู่เหนือจมูกนิดหน่อย บอกอาการไม่ค่อยถูก

ค. อันนั้นเป็นความรู้สึก โดยปกติแล้วความรู้สึกมันพุ่งไปข้างหน้า แต่ส่งทูลส่งแทง ๆ เข้ามาตรงหน้าผากนั้น เป็นกระแสจิตที่พุ่งตรงออกไปทางหน้าผาก พวกนักใช้พลังจิตเขาว่า พลังจิตมันออกตรงหน้าผาก ระหว่าง

เห็นคว้านไปหน่อย ตรงกลางตรงแสดหนาน อันเป็นเรื่องของธรรมดา เมื่อทำ
นาน ๆ เข้า อุปาทานความยึดสิ่งเหล่านั้นมันจะค่อยจางหายไป แล้วจะกลายเป็นปกติ บางทีเรานั่งสมาธิแล้วรู้สึกว้าว ถ้าเราส่งกระแสจิตขึ้นไปสูงมันก็ปวดศีรษะ
เพื่องอกข้างบนมาก มันก็รู้สึกอะไรเสียดแทง แต่ถากความรู้สึกให้ตกลงมา มันก็
รู้สึกถึงทวารอหิกรมลงมา อันนั้นมันเกิดอุปาทานที่เราปรุงขึ้นมา

ค. ในขณะที่นั่งสมาธิ จิตมันเกิดไปคิดเรื่องหนึ่ง จะเป็นกุศล หรืออกุศลจิต
ก็ตามรู้ ถ้ารู้เรื่องหนึ่งๆ จิตของเราที่ตามรู้เรื่อง อย่างนี้จะเรียกว่า จิตเกิด-ดับ ใช้ไหม

ถ. คำว่า จิตเกิด-ดับ นี้ หมายถึงจิตเปลี่ยนอารมณ์ ยกตัวอย่างเช่น
ขณะจิตอยู่กับกระดาสีขาว บัดนี้อยู่กับสีเขียว เปลี่ยนจากขาวเป็นเขียว ตาย
จากขาวแล้วก็มาเกิดเป็นเขียว อันนี้เรียกว่า จุติปฏิสนธิในจิต ในวาระจิต แล้ว
ก็เป็นเกิด-ดับ ๆ ในวาระจิตเหมือนกัน เพราะฉะนั้น คำว่าเกิด-ดับ นี้ หมายถึง
จิต เกิดอารมณ์สิ่งหนึ่งขึ้นมา อันนี้เรียกว่า เกิด ปล่อยวาทอารมณ์สิ่งนั้นไป เรียกว่า ดับ
อารมณ์ใหม่เกิดขึ้นมาเรียกว่า เกิด อารมณ์ดับไปเรียกว่า ดับ เรียกว่าจิต
เกิด-ดับ ๆ อันนี้เป็นความเกิด-ดับในช่วงสั้น ซึ่งเป็นลักษณะอารมณ์ของผู้-
ปฏิบัติ ซึ่งจะต้องกำหนดรู้ในปัจจุบัน

ค. การกำหนดจิต ตามรู้ตามเห็นที่จิต เราจะกำหนดอย่างไร

ค. สิ่งที่จะกำหนดตามรู้ตามเห็นนี้ เริ่มต้นแต่การ ยืน เดิน นั่ง
นอน กิน ดื่ม ทำ พูด เราเดิน รู้ว่าเราเดิน เรายืน รู้ว่าเรายืน เรานอน
รู้ว่าเรานอน ฯลฯ จนกระทั่งเราอายุจางระ ปีศาจจะ เรากำหนดตามรู้ทุกสิ่ง
ทุกอย่าง รวมขึ้นมา เรากำหนดรู้ความคิดที่จะเกิดขึ้นภายในจิตของเรา ทุก
ขณะตลอดเวลา ทำสติตัวเดียวตามรู้สิ่งเหล่านั้นตลอดไป นั่นคือการกำหนดตามรู้
อาการทั้งภายในและภายนอก ภายนอกก็คือ การไหวกาย ภายในคือ การ
ไหวจิต

ค. ในการนั่งฟังธรรม ถ้าทำสมาธิไปด้วย พิจารณาคำเทศน์ คำสอน เหล่า
นั้น จิตรับรู้เสียงที่ได้ยินทุกถ้อยคำ แต่เมื่อถอนจากสมาธิแล้ว เพราะเหตุใด จึงระลึก
ไม่ได้เลย

ด. อันนี้สภาพความจริงเพียงแต่รับรู้สัมผัส แต่ไม่มีความสำคัญนั้น หมายความว่าอะไร เป็นอะไร พอได้ยินแล้ว สักแต่ได้ยิน ได้ยินแล้ว มันก็ปล่อยวางไป ไม่ได้กำหนดจดจำ เป็นลักษณะของจิตที่สมาธิบางพอสมควร เวลานั่งฟังธรรม ถ้าธรรมนั้นเป็นที่ ถูกอก ถูกใจ จิตจะตามกำหนดรู้ธรรม กระแสแห่งธรรมนั้นเอง ถ้าหากการแสดงธรรมนั้นไม่ได้เรื่อง ไม่ได้เข้าใจ จิตมันจะปล่อยวางไม่สนใจ แล้วเข้าสู่ความสงบ อันนี้เป็นธรรมชาติของจิตผู้ ผกสมาธิมาแล้ว

ก. ใจที่ท้อให้ว่าง ให้สงบบ้างพอสมควร ถ้าหากจะพิจารณาสิ่งใดให้เห็นแจ้ง นั้น จะอย่างไร

ด. ใจที่สงบสว่างพอจะพิจารณาให้รู้แจ้ง เห็นจริง ในบางสิ่งบางอย่าง ที่เราต้องการ เช่นอย่างสมมติว่า เราอยากจะรู้อะไรสักอย่าง ในเมื่อกำหนด พิจารณาส่งใจ ลักษณะหน้าตาของสิ่งนั้นพอสมควรแล้ว กำหนดจิตให้ว่าง ใน เมื่อจิตว่างขึ้นมาเมื่อไร ความรู้นั้นจะผุดขึ้นมาในช่วงที่จิตว่าง คือ ว่างจาก ความอยากรู้ อยากเห็น

ก. การเพ่งพิจารณาร่างกาย เพ่งพิจารณากระดูก ควรจะปฏิบัติจุดใดของร่างกาย

ด. การเพ่งพิจารณากระดูกนั้น ถ้าเราจะเพ่งพิจารณาดูกระดูกโดยตรง ให้กำหนดจุดจิตของเราก่อนว่า จิตของเรามีความสัมพันธ์จุดไหนมากกว่าสิ่งอื่น ถ้าหากจิตของเรามีความสัมพันธ์กับจุดนั้นมาก เราก็เพ่งจิตไปที่ตรงนั้น แล้ว กำหนดพิจารณาออกหนึ่งออก เลิกเฝ้าออก ให้ถึงกระดูก นี่ก็กลับไปกลับมา ด้วยความคิด คิดจนกระทั่งจิตของเราเชื่อมั่นว่า มีกระดูกอยู่ตรงนั้น ในขั้นต่อไป เราจะบริกรรมภาวนาว่า อธิ ๆ ก็ได้ แล้วก็จ่อจิตไปที่จุดนั้น เมื่อจิตสงบลงไป แล้ว จะเห็นนิมิตโครงกระดูก

ก. การที่หลวงพ่อบอกว่า ให้กำหนดลงที่จิต จิตเป็นนามธรรม แล้วจะหา จุดที่กำหนดลงที่ไหน

ด. ความรู้สึกอยู่ที่ตรงไหน จิตอยู่ที่ตรงไหน โดยล้าพังความรู้สึกอันนั้น ไม่มีส่วนประกอบ เพียงแต่กำหนดรู้จิตเฉย ๆ น อาจจะไม่มีพลัง ฉะนั้น

อุปาวุธของท่าน ให้เพ่ง หรือให้บริการภวานอันใดอันหนึ่ง เช่น พุทธโ
เป็นต้น เพื่อช่วยให้จิตมีพลังขึ้น แต่ถ้ามหาสมุทรบัญญัติ กำหนดลงที่รู้อยู่
ตรงไหน จิตอยู่ที่ตรงนั้น จ้องอยู่ที่ตรงนั้น แล้วคอยดูว่า อะไรมันจะเกิดขึ้น
พออะไรเกิดขึ้น กำหนดตามรู้ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ เป็นการใช้ได้

ก. อาการเกิด-ดับ สักแต่ว่าเป็นอาการเหมือนภาพลวง เช่นเดียวกับคลื่น
ในน้ำ ไข่มุข

ข. อันมันเข้าในรูป สิ่งใด สิ่งหนึ่ง เกิด-ดับ ๆ ๆ นี้อะไร ก็สิ่งใด
สิ่งหนึ่ง เกิดขึ้นเป็นธรรมดา ก็ยอมดับไปเป็นธรรมดา

ค. ทำไมทุกวันนี้ ชาวพุทธจึงพากันห่างเหินจากข้อปฏิบัติ ทำให้เกิดความ
ทุกข์ ความเดือดร้อนกันไม่รู้จักจบสิ้น

ด. ปัญหาข้อนี้ เป็นปัญหาที่ทุก ๆ ท่านจะต้องช่วยกันพิจารณาแก้ไข
คำตอบว่าทำไมจึงพากันทุกข์เดือดร้อนมากจนทุกที ๆ คำตอบนี้ตอบยาก จะ
ว่าชาวพุทธทั้งหลายไม่สนใจในการปฏิบัติธรรมหรืออะไร ถ้าจะตอบอีกอย่าง
หนึ่งว่า เรายังไม่เข้าใจหลักการปฏิบัติ ยังไม่มีผู้ให้หลักการปฏิบัติที่ถูกต้อง
และยังไม่มีผู้สามารถชี้แจงเหตุผลเกี่ยวกับการปฏิบัติ ว่าปฏิบัติเพื่ออะไร อย่างไร
ในเมื่อมีคำถามเหล่านี้ อาตมาใคร่ที่จะขอเสนอแนะว่า การปฏิบัติสมาธินี้ ใน
ขั้นต้นนี้ เราจะต้องลำบากมาก บางท่านก็บอกว่าใจยังไม่สงบ ปฏิบัติไม่ได้ ทน
ถ้าหากว่าจะค้นคว้า ถ้าหากใจสงบแล้วก็ไม่ทราบว่าปฏิบัติไปทำไม เพราะมัน
สงบอยู่แล้ว เนื่องจากว่า เราเข้าใจธรรมะของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
เรื่องเกี่ยวกับการทำสมาธิ เราเห็นว่า ไม่จำเป็นสำหรับเรา หรือเขาที่ยัง
เห็นห่างจากการปฏิบัติ เพราะเขายังไม่เห็นความจำเป็น แต่ความจริงนั้น การ
ปฏิบัติสมาธิ นั้นเป็นความจำเป็นสำหรับชีวิตประจำวัน เราปฏิบัติเพื่อแก้ไข
ปัญหาชีวิตประจำวัน ปฏิบัติเพื่อให้เรารู้ของจริง เมื่อเราประสบอยู่ทุกนาที

อาตมาเคยเทศน์อยู่ที่เมืองโคราช ธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นของจริง
ทุกคนควรจะศึกษาให้รู้ของจริง เริ่มต้นด้วยความจริงของความเป็นปิตามารดา
ความจริงของความเป็นบุตรธิดา ความจริงของความเป็นสามีภรรยา ความจริง

ของความเป็นเจ้าคนนายคน ความจริงของความเป็นผู้ใต้บังคับบัญชาของคน
 นคือหลักธรรมอันเป็นของจริง ที่เราทุกคนควรจะเรียนรู้ ในเมื่อเราเรียนรู้
 แล้ว เรายอมรับสภาพความเป็นจริง ในความเป็นของเรา เพราะเรายอมรับ
 สภาพความเป็นจริง เราจึงมาปฏิบัติหน้าที่ของเราได้โดยสมบูรณ์ การปฏิบัติ
 หน้าที่โดยขาดตกบกพร่อง เพราะเราไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริง ในสิ่งที่เรา
 เป็นอยู่ปัจจุบัน

ถ. ผู้ปฏิบัติ จำเป็นจะต้องเดินทางไปศึกษากับครูบาอาจารย์ในต่างจังหวัด
 หรือไม่

ด. ปัญหาข้อนี้ อาตมาก็อยากจะทำความเข้าใจกับบรรดาผู้ฟังทั้งหลาย
 การปฏิบัติธรรมนี้ เราจะไปปฏิบัติที่ไหน อย่างไร เราเอากายกับใจนั้นแหละ
 ไปปฏิบัติ ที่นั่นหากต่างว่า ทุก ๆ ท่านอาจจะตั้งปณิธานว่า เราจะพยายาม
 สร้างห้องพระในบ้านของเรานี้ให้เป็นวัดน้อย ๆ ขนมา และเราจะทำสมาธิ
 ภาวนาอยู่ในห้องพระของเรานี้ โดยไม่จำเป็นจะต้องไปในสำนักครูบาอาจารย์
 ที่ห่างไกลลำบาก เช่น ต่างจังหวัด เป็นต้น เว้นไว้แต่บางครั้งบางโอกาส ที่
 เราอยากจะไปเพื่อดู และเพื่อศึกษาขนบธรรมเนียมประเพณีในสำนักนั้น ๆ หรือ
 เพื่อฟังธรรมะจากครูบาอาจารย์นั้น ๆ เป็นครั้งคราว ปัญหาข้อนี้ขอตอบอย่าง
 ตรงไปตรงมาว่า ถ้าท่านเข้าใจในหลักการปฏิบัติพอสมควรแล้ว ไม่จำเป็นต้อง
 ไป และไม่จำเป็นจะต้องถือว่า เราจะต้องไปนั่งภาวนาอยู่ในวัดอย่างเดียวเท่า
 นั้น ที่โคราชอาตมาเคยเทศน์ให้พวกญาติโยมฟังว่า การทำสมาธิ ไม่จำเป็น
 จะต้องมาทำกันทั่ว

บางท่านมาบอกว่า ขอให้หลวงพ่อกำลังทำสมาธิ ฟานั่งสมาธิ อาตมาก็
 ว่า ไม่จำเป็น ในเมื่ออาตมาได้ให้คำแนะนำ คุณไปแล้ว คุณไปทำที่บ้าน ใน
 เมื่อคุณทำของคุณอยู่ที่บ้าน คุณไหว้พระสวดมนต์ แผ่เมตตา นั่งสมาธิภาวนา
 คุณก็มีพระปฏิบัติกิจวัตรอยู่ในบ้านคุณทุกวัน ถ้าคุณภาวนาทำจิตให้สงบเป็นสมาธิ
 ขนมาได้เพียงครั้งเดียว จะมีคุณค่ามากกว่านิมนต์พระตถาคตองค์ไปสวดมนต์ นเคย
 ให้กำลังใจอย่างนั้น เพราะฉะนั้น ถ้าไม่มีโอกาสพอที่จะไปได้ หมายถึงไม่ว่าง

พอที่จะไปได้ ก็อย่าถือว่าต้องจำเป็นไปภาวนาอยู่กับวัด ครูบาอาจารย์ใน
ต่างจังหวัด เช่นอย่างบริเวณโรงพยาบาลนี้ อาจจะมีมูมใดมูมหนึ่ง ซึ่งเป็นมูม
สงบ หรือภายในรั้วบ้านของเรา อาจจะมีมูมใดมูมหนึ่งเป็นมูมสงบ ถ้ามันหา
ความสงบไม่ได้ เราอาจจะตั้งปณิธานว่า มันจะนั่งสมาธิแข่งกับเสียง ถ้าเสียง
มันไม่เงียบไปฉันจะไม่เลิก ถ้าหากนั่งสมาธิ จิตมันสงบแล้ว ตื่นขึ้นมามันคง
ได้ยินเสียงรถที่มันวิ่งอยู่ เราก็นั่งต่อไปอีก จนกว่าเสียงรถจะสงบเงียบไป แล้ว
จะเป็นอุปายที่ฝึกสอนจิตของเราให้รู้จักกับการต่อสู้ เพราะฉะนั้น เรื่องนี้ขอ
ทำความเข้าใจว่าไม่จำเป็น ให้พยายามหาโอกาสทำที่บ้านให้มากที่สุด โดยสร้าง
บ้านของเราให้มันเกิดเป็นวัด.

ธาตุ

ฉ. ทำไมพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ เมื่อนิพพานไปแล้ว กระดูกจึงกลายเป็นพระธาตุ

ค. หลักของการปฏิบัติธรรม เพื่อทำสติให้เป็นมหาสติ ซึ่งเรียกว่า มหาสติปัฏฐาน ๔ พระพุทธองค์ทรงสอนให้กำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม การพิจารณากายก็คือ การเจริญกายคตาสติ กำหนดเพ่งดู ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ฯลฯ ในขณะที่เพ่งลงไปนั้น เมื่อจิตสงบลงไปแล้ว เราจะมองเห็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีลักษณะใสเหมือนแก้ว มองไปที่ผม ๆ ก็เป็นแก้ว มองไปที่ขน ๆ ก็เป็นแก้ว ที่นั้นเมื่อจิตมาท่องเที่ยวอยู่ในกาย นึกปฏิบัติท่านเอากายเป็นเครื่องอยู่ของจิต เป็นฐานที่ตั้งของสติให้เป็นมหาสติ ยิ่งจิตมีความละเอียดขึ้นเท่าไร ความสว่างไสวปรากฏขึ้นในกายอย่างน่าอัศจรรย์ มองไปที่ไหน ๆ ก็เป็นแก้วไปหมด ที่นถาหาก ท่านผู้สนใจจิตบริสุทธิ์ สะอาด บรรลุพระอรหันต์เมื่อไร ในเมื่ot่านนิพพานไปแล้ว ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ท่าน ก็กลายเป็น พระธาตุ ไปหมด

พระธาตุบางท่านก็ใส ของบางท่านก็ไม่ใส อันนั้นเป็นเรื่องความสว่างไสวของจิตของแต่ละท่าน ตัวอย่างที่เปรียบเทียบก็คือว่า เช่นอย่าง หมอเรียนวิชาไสยศาสตร์ เขามั่นต์ต่อกระดูก เช่นอย่างกระดูกหักนี้ เขาต้องแต่เพียงคาถาอาคมแล้วก็เป่าลงไปเท่านั้น สามารถต่อกระดูกได้ พวกไสยศาสตร์นี้เขาไม่ได้อาศัยสมาธิอย่างละเอียดเหมือนการปฏิบัติสมถวิปัสสนา เพียงแค่น้อมใจเชื่อคาถาอาคมที่เขาเรียนมาเท่านั้น แล้วในเมื่อเขาเป่าลงไปนั้น ก็สามารถทำให้กระดูกต่อเข้ากันได้

ถ. พระธาตุที่มีอยู่ในปัจจุบันนี้ จะทราบได้อย่างไรว่า เป็นพระธาตุจริง หรือพระธาตุปลอม

ค. เรื่องนี้ถ้าหากเราสงสัย เราไม่สามารถจะทราบว่าอะไรเป็นของจริง อะไรเป็นของปลอม เราไปเทียบกับพระพุทธรูปที่เราหล่อขึ้น เราสมมติว่านั่นเป็นพระพุทธรูป นี่เป็นองค์แทนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรากราบไหว้บูชาเป็นบุญ พระธาตุนี้เหมือนกันเป็นพระธาตุ ถ้าเราไม่แน่ใจว่าเป็นพระธาตุของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าหรือไม่ แต่เราสมมติเอาเป็นพระธาตุขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วเรารู้สึกการะบูชาที่เป็นบุญเป็นกุศล จะจริงหรือไม่จริงไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่จิตของเราว่า เชื่อในพระพุทธรูปจริงหรือไม่

ถ. อัฐิของพระทรมรณภาพแล้ว กลายเป็นพระธาตุขึ้นมาไหม เพราะเหตุใด

ค. อัฐิของพระทรมรณภาพแล้ว กลายเป็นพระธาตุขึ้นมาไหม จะต้องเป็นอัฐิของพระอริยบุคคล ตั้งแต่ขั้นพระโสดาบันขึ้นไป ที่มันมีปัญหาว่า ทำไมกระดูกคนที่ตายไปแล้ว แม้จะเก็บไว้สักพันปี หมื่นปี ก็ยังเป็นกระดูกอยู่อย่างเดิม ไม่แปรสภาพเป็นอย่างอื่น นอกจากจะผุพังไปเป็นดิน เป็นหญ้า ไปเท่านั้น แต่กระดูกของพระอริยบุคคลนี้ ทำไมกลายเป็นพระธาตุขึ้นมาได้ อันนี้เป็นปัญหาที่น่าสงสัย

ถ้าหากเราจะไปนึกถึงหลักการปฏิบัติ เกี่ยวกับเรื่องมหาสติปัฏฐาน กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เฉพาะกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ เราตั้งกายของเราเป็นฐานที่ตั้งของสติ เป็นฐานตั้งของจิต เพื่อเป็นการฝึกฝนอบรมสติใหม่ ประสิทธิภาพขึ้น จนกลายเป็นมหาสติ

ที่นี้โดยทางปฏิบัติแล้ว พระผู้ที่ปฏิบัติท่านแบ่งเอาอาการ ๓๒ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ ในเมื่อกายคือ อาการ ๓๒ ถูกเพ่งบ่อยเข้า จิตเกิดมีสมาธิ แล้วย่อมเกิดนิมิตให้เห็นในกายทั่วไป ส่วนมากสิ่งที่ปรากฏให้รู้เห็นอยู่นานที่สุดก็คือกระดูก มีโครงกระดูก เป็นต้น ในบางครั้ง ในเมื่อจิตตั้งเข้ามาดูกายแล้วก็มา

สงบสว่างในกาย จิตจะมองเห็นกายออกมามีลักษณะ ดูเหมือนคล้าย ๆ กับแก้ว
โปร่ง มีความใสเหมือนกับแก้วโปร่ง

เพราะฉะนั้น กระจกของพระอรหันต์ ถูกจิตที่บริสุทธิ์สะอาดเพ่งเป็น
วิหารธรรมอยู่บ่อย ๆ ด้วยอิทธิพลของจิตนั้น จะสามารถทำให้กระจกของท่าน เมื่อท่าน
มรณภาพไปแล้ว กลายเป็น พระธาตุ ขึ้นมาได้

สำหรับทฤษฎีในทางอื่นนั้น ไม่สามารถที่จะนำมาประกอบกับปัญหานี้
ได้ แต่ถ้าจะพิจารณาตามประสบการณ์ที่เคยผ่านมาแล้ว รู้สึกว่าจิตเมื่อเพ่งดู
โครงกระดูก จะรู้สึกว่าโครงกระดูกนั้นมีความใสเหมือนแก้ว เพราะในขณะนั้น
จิต สงบ สว่าง แล้ว เกิดนิมิตขึ้นมาพอมองเห็นได้ ขอเปรียบเทียบก็คือว่า
ขณะที่พระอรหันต์ ที่ท่านเพ่งดูอาการ ๓๒ คือ ร่างกายของท่านจนจิตเกิด
เป็นสมาธิ รู้จริง เห็นจริง ภายในกาย แล้วมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างมีความใส
สะอาด สว่าง ใส ไปหมด ภายในกาย เมื่อท่านมรณภาพไปแล้ว กระจก
ก็กลายเป็นพระธาตุขึ้นมาได้ อันนี้ก็ยังเป็นสิ่งที่ไม่น่าสงสัยเท่าไรนัก แต่สำหรับ
นักเรียนมนต์ไสยศาสตร์เพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ เพียงแต่คาถาอาคมแล้วไปเสก
น้ำมัน ไปทาแล้วก็เป่าในขณะที่คนขาคักแขนหัก ก็ยังมีประสิทธิภาพพอที่จะ
ต่อกันได้ เพราะด้วยอำนาจแห่งพลังมนต์และพลังจิต

ฉะนั้น จิตของท่านผู้บำเพ็ญสมาธิภาวนานี้ ไม่ต้องกล่าวถึงเลยว่าจะมี
ประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถทำให้กระจกกลายเป็น พระธาตุ ขึ้นมาได้

ภพ - ภูมิ วิญญูญาณ - ศาสพระภูมิ เทวดา และ นรกสวรรค์

ถ. “ดูกรอาณนที ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา จะมาด้วยความเชื่อว่า พระตถาคตเจ้าประสูติในทณกัถิ พระตถาคตเจ้าตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณในทณกัถิ พระตถาคตเจ้าแสดงธรรมจกกับปวัตตนิสูตรในทณกัถิ พระตถาคตเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานด้วยอนุปาทิเสสนิพพานธาตุ ในทณกัถิ ก็ชนเหล่าใดเหล่าหนึ่งเที่ยวจาริกไปยังเจตีย์ คือ สังเวชนียสถาน มีจิตเลื่อมใสแล้ว ถึงแก่กรรมลง คนเหล่านั้นทั้งหมด หลังจากตายไปแล้ว ก็จะเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์” เป็นความจริง หรือไม่

ต. นี่เป็นความจริง ถ้าในขณะที่ไปกราบไปไหว้สังเวชนียสถาน แม้แต่ไหว้พระพุทธรูป ไหว้พระสงฆ์ อยู่ในบ้านเมืองเรา^{นี้} ถ้าหากไหว้พระด้วยมีจิตศรัทธา มีความเคารพ เลื่อมใส อย่างจริงจัง ตายลงไปในขณะนั้นไปเกิดสวรรค์

ยกตัวอย่างเช่น มีภุมมกุณฑล ที่กำลังเจ็บป่วยอย่างหนัก พระพุทธเจ้าเสด็จไปโปรด เพียงแต่แผ่รัศมีไปต้องจักขุ เขาหันมามองเห็นพระพุทธเจ้าเพียงนิดเดียว แล้วก็เกิดความเลื่อมใสศรัทธาขึ้นในจิตว่า โอ พระพุทธเจ้าเสด็จมาโปรดเรา แล้วก็ดับจิตในขณะนั้น ก็ไปเกิดในสวรรค์

ถ. สัมภเวสี คือ อะไร เป็นภูมิหนึ่งในบรรดา ๓๑ ภูมิ ใช่หรือไม่

ต. สัมภเวสี หมายถึง ผู้แสวงหาที่เกิด สัตว์ทั้งหลายที่ท่องเที่ยวไปมา ไปเข้าฝันคนโน้น เข้าฝันคน^{นี้} พวกนั้นไปหาที่เกิด เรียกว่า สัมภเวสี ภูมิหนึ่งในบรรดา ๓๑ ภูมิ สัมภเวสีก็เป็นภูมิอันหนึ่ง ในบรรดาหลาย ๆ ภูมิ ซึ่งเรียกว่า ๓๑ ภูมิ อันนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับภพ ภูมิ ของวิญญูญาณที่ท่องเที่ยวอยู่ในวัฏฏะ

ถ. ควรจะปฏิบัติอย่างไร กับเรื่องศาลพระภูมิ จึงจะชื่อว่า ไม่มกมาย

ต. การตั้งศาลพระภูมิ โดยส่วนมาก หมอผู้ตั้งศาลพระภูมิ บางท่านก็สามารถมองเห็นว่า เมื่อตั้งศาลพระภูมิขึ้นมาแล้ว ผู้ที่จะมาอยู่ในศาลพระภูมินั้น เป็นผี หรือเป็นเทวดา บางท่านก็รู้จักทำตามตำรับตำรา แต่หารู้ไม่ว่า ผู้ที่มาอยู่ศาลพระภูมิ เป็นผีเทวดา หรือผีหัวโกร๋น ก็ไม่รู้ การปฏิบัติต่อศาลพระภูมินั้น เราเชื่อว่าศาลพระภูมิ ในเมื่อสิ่งนั้นมาอยู่ สิ่งนั้นเป็นวิญญาณพระภูมิเทวดา หรือพระภูมิเจ้าที่ ๆ หมายถึงเทวดานั้นเอง การปฏิบัติต่อท่านเหล่านั้น ถ้าเราเอาสิ่งของไปเช่นสรวง ก็จะเป็นอุบายให้ผูกท่านติดอยู่ในศาลพระภูมินั้นแหละ เพราะในเมื่อเราไปปฏิบัติต่อท่าน ท่านก็ติดในความดีของเรา

ถ้าหากเราจะปฏิบัติให้ถูกต้องกันจริง ๆ พวกที่มาอยู่ศาลพระภูมินั้นเป็นวิญญาณชั้นต่ำ คอยอาศัยกินบุญจากมนุษย์เราผู้มีชีวิตอยู่ ถ้าเราทำบุญสุนทรทานอย่างไรแล้ว กรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลให้พระภูมิ เมื่อพระภูมิได้อนุโมทนาแล้ว ก็บอกพระภูมิว่า (ท่านจะอนุโมทนาหรือไม่อนุโมทนายาก็ไม่รู้ละ) แต่เราทำบุญแล้ว เราอุทิศส่วนบุญให้ท่าน เมื่อท่านได้อนุโมทนาแล้ว ท่านจะพ้นจากความเป็นผีพระภูมิ อาจจะเกิดเป็นเทวดาชั้นสูงขึ้นไปก็ได้ แต่การไหว้นั้นคนทมิฬ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสัพพัญญูอยู่ภายในจิต ภายในใจนี้ เราจะไหว้ตรงไหนก็ถูกพระของเราทุกหนทุกแห่ง เพราะเรามีคุณพระอยู่ในจิตในใจ การไหว้พระภูมิ เพียงแต่แสดงคารวะ โดยที่เราถือว่ามิอะไรอยู่ที่นั่น เพียงแค่นั้น ไม่ทำให้เสียคุณพระรัตนตรัย เป็นการแสดงความมีน้ำจิตน้ำใจ นิดหน่อยเท่านั้น เหมือน ๆ กับเราไหว้เพื่อนฝูง หรือพ่อแม่ ไม่ขาดจากพระไตรสรณคมน์

ถ. จิต กับ วิญญาณ มีความแตกต่างกัน ในด้านจิตวิทยา หรือ พุทธศาสตร์อย่างไร

ต. จิต หมายถึงสิ่งที่ นัก คิด สิ่ง ที่ รู้สึก รู้จัก รู้จัก รู้รอบ รู้เห็น รู้หนาว อันนี้เรียกว่าจิต วิญญาณ นักอาศัยจิต เพราะมีจิตจึงมีวิญญาณ

จิตตังเดิมของมันเป็นตัวรู้ ตัวรู้เรียกว่า มโนธาตุ และตัวมโนธาตุนี้ก็เป็น
ตัววิญญาณอีกเหมือนกัน ตัวมโนธาตุ ซึ่งเรียกว่า วิญญาณ เพราะมันเป็นที่
ตั้งที่รู้จักปฏิสนธิ รู้จักเกิด รู้จักตาย เช่นอย่าง เกิดเป็นคน เป็นสัตว์ แล้ว
มันก็รู้จัก จิต ตาย ๆ แล้วก็ไปเกิดใหม่ เพราะอาศัย อำนาจของกิเลส

ส่วนวิญญาณ แบ่งออกเป็น ๒ ภาค

ภาคหนึ่งเรียกว่า ปฏิสนธิวิญญาณ คือ วิญญาณที่รู้จักจิตปฏิสนธิ หมายถึง
วิญญาณในปัจจุสมุปบาท หรือวิญญาณที่เกี่ยวข้องกับจิตที่จะนำไปสู่ ไปเกิด
อีกภาควิญญาณหนึ่งนั้น หมายถึง วิญญาณในเบญจขันธ์ วิญญาณใน
เบญจขันธ์นั้นหมายความว่า

ตา กับ รูป กระแทกกันเข้า เรียกว่า จักขุวิญญาณ

เสียงกระทบหู เกิดความรู้สึกเข้า เรียกว่า โสตวิญญาณ

กลิ่นกระทบจมูก รู้สึกขนเรียกว่า คันธวิญญาณ

กลิ่นมรส เรียกว่า ชิวหาวิญญาณ

กายถูกต้องสัมผัส เรียกว่า กายวิญญาณ

จิตรูอารมณ์ เรียกว่า มโนวิญญาณ

เพราะฉะนั้น ในทางจิตวิทยา จิตวิทยานี้หมายถึง วิชาการที่ศึกษา
ให้รู้เรื่องของจิต เป็นวิทยาการอันหนึ่ง ไม่ได้หมายความว่า จิตตัว รู้สึก รู้คิด
รู้นึก เป็นวิชาการที่จะต้องศึกษาให้รู้เรื่องของจิต จึงเรียกว่า จิตวิทยา

ทางพุทธศาสตร์นั้น ก็หมายถึงตัวจิตที่ รู้นึก รู้คิด และในหลัก
อภิธรรมที่จำได้ว่า จิตเป็นผู้ก่อ เป็นผู้สะสม สภาวะใดเป็นผู้ก่อ เป็นผู้สะสม
คือสะสมความดี ความชั่ว สะสม กุศล อกุศล สะสมวิชาความรู้ สะสมสิ่ง
ต่าง ๆ เอาไว้ในจิต สิ่งนั้นเรียกว่า จิต พระอภิธรรมท่านว่าอย่างนี้

๑. ฝันและวิญญาณ มีจริงหรือไม่ ตามประสบการณ์ของพระคุณเจ้า

๓. เรื่องวิญญาณหรือผี หรือไม่มีนี้ ถ้าใครยังไม่เคยเห็นผี แล้วยังไม่
เคยโดนผีหลอก นี่กว่าผีไม่มี ก็ชอบแล้ว แต่ถ้าใครเคยเห็นผี แล้วก็โดน
ผีหลอกมาแล้ว จะยอมรับว่าผีมี ก็เป็นการชอบแล้ว เพราะมีเหตุผล แต่ถ้า

หากใครยังไม่เคยเจอรับฟังเอาไว้ สิ่งใดย่อมมีคำพูดกล่าวขวัญถึง มีชื่อเรียก สิ่ง
นั้นย่อมมีจริง แต่เรายังค้นไม่พบ

เรื่องนี้อาตมาจะนำมาเล่าให้ฟังย่อ ๆ เมื่อปี ๒๕๐๑ มีผู้ศรัทธามอบ
ที่ดินแห่งหนึ่งให้ ที่ดินตรงนั้นเป็นทผสง และก็อาตมาพาพระเถรไปอยู่ทนั้น
๔-๕ องค์ พออยู่ได้ ๓ วัน ก็เกิดฝึมาตบหน้า ก่อนที่ฝึนั้นจะมาตบหน้า
หลังจากทนั้นสมาธิภาวนาแล้ว ถึงเวลาที่จำวัด (นอน) พอมีอาการเคลิ้มๆ
ลงไป ก็มองเห็นเป็นกลุ่มวิ้งมาจากตะวันตก แล้วก็มาสัมผัสกับใบหน้าเหมือน
กับฝ่ามือตบ ทนั้นมานักว่า เอ๊ะ ฝึหรืออย่างไร ถ้าฝึทำไมไม่เจ็บ ก็เลยเกิดข้อ
สงสัยขึ้นมา เอ้า ฝึจะตบหรือไม่ตบก็ช่าง วันนั้นต้องมาดูให้รู้เรื่องกัน วันนั้น
เลยตัดสินใจไม่จำวัด เคนจงกรม นั่งสมาธิภาวนาอยู่ตลอดคืน พอเดินไปได้
สักหน่อยหนึ่ง ได้ยินเสียงตก ตูม ลงมา เดินไปดูไม่มีอะไร เป็นอยู่อย่างนั้น
จนกระทั่งถึงตี ๓ พอถึงตี ๓ แล้วไปเข้าทนั้นสมาธิ มองไปข้างหน้ามองเห็น
แสงโตเบือเรื่อ ขนาดตะเกียงเจ้าพายุมี ๒ แสง วิ้งวนได้ก้นอยู่ ในที่ตรงนั้น
มีพระองค์หนึ่งไปจำวัดอยู่ทนั้น พออาตมานึกว่าพระองค์นั้นจะตบหรือเปล่าหนอ
จะได้เห็นอะไรพอเป็นขวัญตา พอนึกแก่นั้นแหละ แสง ๒ แสง ผลิตจาก
พระองค์นั้นวิ่งมาหาอาตมา อาตมาก็กำหนดจิต เอ้า ถ้าแน่จริงมาชนอาตมาให้
ตายทีเดียว ให้อาตมาสำเร็จพระนิพพาน พอมันเข้ามาระยะห่าง ๕ วา แสงนั้น
ก็ตกลงกับดิน แล้วก็หายไป

ก็เลยได้เห็นข้อเท็จจริงว่า ฝึนั้นมีจริง ๆ วิญญาณมันมีจริง ๆ ถ้าใคร
ไม่เห็นแล้ว ก็อย่าเพิ่งรับรอง พยายามดูให้มันเห็นเสียก่อน

ถ. จิตใจ และ วิญญาณ ต่างกันหรือไม่ อยู่ที่ส่วนไหนของร่างกาย

ค. จิตใจและวิญญาณ เป็นปัญหาที่ค่อนข้างละเอียด โดยความรู้สึกรู้
ถ้าเราตีความหมายรูปศัพท์ จิตกับใจมีมูลรากมาจากธาตุอันเดียวกัน จิต ธาตุ
เป็นไปในความก่อ ความสะสม แต่ว่าท่านเจ้าพระคุณอุบาลีฯ สิริจันโท (จันทร์)
ท่านอธิบายไว้ว่า ใจคือส่วนที่เป็นกลาง จิตเป็นอาการที่ใจส่งกระแสออกไปรับ
รู้อารมณ์ ในเมื่อสัมผัสอารมณ์แต่ละอย่าง ก็เป็นการสัมผัสจิตแต่ละอย่าง ๆ
แต่ตัวใจเป็นกลางอยู่ตลอดเวลา นี่ท่านเจ้าคุณอุบาลีฯ ท่านอธิบายไว้อย่างนี้

ทั้งนี้แหละอยู่ที่ตรงไหนของร่างกาย ท่านทั้งหลายเรียนมาแล้วว่า ที่เกิดของความคิดอยู่ที่สมอง โดยธรรมชาติของจิตแล้ว ถ้าไม่มีส่วนประกอบเขาจะทำอะไรไม่ได้

วิญญานข้อตอบเป็นสองนัย ๆ หนึ่ง วิญญานในขั้น ๕ หมายถึงอายตนะภายนอก อายตนะภายใน กระทบกันเข้าแล้วเกิดความรู้สึกชน เรียกว่าวิญญานตามทวารนั้น ๆ อันนี้เป็นวิญญานในขั้น ๕ อีกอันหนึ่งนั้น ปฏิสนธิ-วิญญาน คือ วิญญานที่รู้จักจุติ และ ปฏิสนธิ หมายถึง วิญญาน ในปัญหาที่ว่า คนตายแล้วไปเกิดใหม่ หรือไม่ ตัวปฏิสนธิวิญญานนี้ เป็นวิญญานดั้งเดิม เมื่อปฏิสนธิวิญญานนี้มีแต่วิญญานล้วน ๆ มันจะไม่มีความรู้สึกนึกคิดอะไรทั้งสิ้น และก็ทำอะไรไม่ได้ แต่เมื่อมีส่วนประกอบ คือ ประสาทในส่วนสมอง หรือมันสมองเป็นส่วนประกอบแล้ว มันจึงจะมีปฏิกริยาร่างความคิดนึกขึ้นมา

ถ. ตามที่กล่าวว่า จิตหรือวิญญานเดิมนี้เป็นประภัสสร ซึ่งหมายความว่า จิตวิญญานก่อนที่จะเข้าไปปฏิสนธิ คนเมื่อตายแล้ววิญญาน หรือจิต จะออกจากร่างไปพร้อมกับนาคกรรมชั่ว กรรมดี ไปปฏิสนธิในร่างใหม่ แสดงว่าจิต หรือวิญญานดวงนี้ไม่ประภัสสร เพราะมีกิเลส

ค. จิตประภัสสรได้ ในภพชาติที่ว่า จิตเป็นธรรมชาติประภัสสร อันนี้หมายถึงจิตดั้งเดิม คำว่า ประภัสสรในจิตขั้น ๕ นี้ เปรียบเหมือนผ้าขาวสะอาด ๆ พร้อมทั้งจะดูสิ่งสกปรกคือ สี ย้อมได้ จิตประภัสสร หมายถึง จิตไปนิ่งเฉย ๆ โดยที่ยังไม่มีอายตนะมาเป็นส่วนประกอบ เช่น จิตของคนเรา เมื่อออกจากร่างแล้ว มีแต่จิตดวงเดียว ยังไม่ถือปฏิสนธิ ก็มีแต่จิตล้วน ๆ ที่ไม่มีอวัยวะประกอบ คือ ยังไม่มีร่างกาย มันทำอะไรไม่สำเร็จ มีแต่ลอยอยู่เฉย ๆ

ทั้งนี้กรรมที่เราได้ทำไว้ในภพชาตินี้ ไปหนุนส่งให้จิตดวงที่ไม่มีตัวนั้น ไปเกาะกับสิ่งใด สิ่งหนึ่งขึ้นมา แล้วมันจะมีความรู้สึกนึกคิด ไปตามประสาทของร่างกายที่มันก่อผูกก่อชาติขึ้น ในเมื่อมันยังไม่มีตัว มันก็เป็นจิตประภัสสร แต่ไม่ใช่จิตบริสุทธิ์สะอาดเหมือนจิตที่สำเร็จพระนิพพาน

ถ. พระพุทธองค์กล่าวว่า พระอรหันต์ที่มรณภาพแล้ว จิต หรือ วิญญาณของท่านไปอยู่ที่ใดไม่ทราบ เปรียบเหมือนควันไฟที่ลอยไปในอากาศ ซึ่งไม่ทราบว่า ควันไฟ มันไปลอยอยู่ที่ ณ แห่งใด สำหรับผู้ที่มิใช่พระอรหันต์ เมื่อตายไปแล้ว พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า จิต หรือ วิญญาณ ผู้มันไปอยู่ที่แห่งใด

ต. ยากสักหน่อย เพราะผู้ตอบยังไม่ใช่พระอรหันต์ แต่จะขอเอากำตอบท่านเจ้าคุณพระอุบาลีฯ สิริจันโท (จันทร์) มาตอบ ท่านกล่าวว่า พระอรหันต์ซึ่งสำเร็จพระนิพพานแล้ว อยู่เหนือโลก เพราะชั้นแห่งธรรมมีโลกียธรรม มีโลกุตตรธรรม สภาพจิตของท่านผู้ใด ยังข้องอยู่ในโลกีย์ ยังมีกิเลส ตัณหา อุปาทาน ยึดมั่น ถือมั่น ในสิ่งทั้งปวง สภาพจิตของผู้ปล่อยวาง กิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ได้แล้ว เป็นจิตที่บริสุทธิ์ ไม่มีความยึดมั่น ถือมั่น ไม่ถือว่าโลกเป็นของเรา เป็นของเขา แม้จะมีร่างกายอาศัยโลกนี้อยู่ แต่สภาพจิตก็เพียงแต่ว่าอาศัยร่างกายอยู่ จนกว่าวิบากกรรมจะสิ้นไป และความสำคัญมั่นหมายที่จะยึดสิ่งใดนั้นไม่มี ความผูกพันนั้นไม่มี ท่านเจ้าคุณพระอุบาลีฯ จึงว่า จิตพระอรหันต์อยู่เหนือโลก เหนือที่ตรงไหน เหนือตรงไหน สมมติบัญญัติว่าเป็นเรา เป็นเขา ของเรา ของเขา อันนี้เป็นคำตอบของท่านเจ้าคุณพระอุบาลีฯ แต่ไม่ใช่คำตอบของ หลวงพ่อพุธ นะ

ถ. วิญญาณัง อนิจจัง วิญญาณ ไม่เที่ยง เมื่อคนตายไปแล้ว จิต หรือ วิญญาณ ไปหาที่เกิดใหม่ เมื่อจิต วิญญาณ ไม่ตายไปพร้อมกับร่างกายตาย ก็แปลว่าวิญญาณนั้นเที่ยง

ต. ที่ว่า วิญญาณัง อนิจจัง นี้ คำว่า วิญญาณมี ๒ อย่าง อย่างที่หนึ่ง วิญญาณเกิดฐึ้น ในขณะที่อายตนะภายใน กับ อายตนะภายนอกกระทบกันเข้า เช่น ตากระทบกับรูป เกิดความรู้ฐึ้น เรียกว่า จักขุ-วิญญาณ แล้วก็แต่ละทวาร ๆ มีสิ่งกระทบโสทวิวิญญาณ ฌานวิญาณ ขิวหาวิญาณ ภายวิญาณ มโนวิญาณ คือเกิดความรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อันนี้เป็นวิญญาณในขั้นฐึ้น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ สิ่งฐึ้น ฐึ้น เป็นแดนเกิด มีรูปยังปรากฏอยู่ความรู้ฐึ้น มีสัญญา เวทนา สังขาร วิญญาณ คือ

ความรู้ทางทวาร ๖ ยังปรากฏอยู่ ทันเมื่อร่างกายอันนี้ตายสาบสูญลงไปแล้ว
ทวาร ๖ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ก็สลายตัวไป

ยังเหลือวิญญาณอีกตัวหนึ่งซึ่งเรียกว่า ปฏิสนธิวิญญาณ ก็หมายถึง
เป็นตัวมารับรูสิ่งที่มากระทบนั่นเอง ลักษณะปฏิสนธิวิญญาณนี้ มีลักษณะสัก
แต่ว่า รู้จักไปสุด ไปเกิด รู้จักไปปฏิสนธิ รู้จักไปจุติ ยังเป็นวิญญาณงอนิจจัง
อยู่เหมือนกัน เพราะยังเปลี่ยนภพเปลี่ยนชาติ ซึ่งย่อมเป็นไปตามกฎแห่งกรรม
ทำกรรมดีไปดี ทำกรรมชั่วไปชั่ว

อย่างเวลานี้ เราเกิดเป็นมนุษย์ ภพหน้าอาจจะเกิดเป็นเทวดา ต่อไป
เกิดเป็นพระอินทร์ ถ้าถึงคราวชวญ ก็ไปเกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉาน อันนี้เรียกว่า
วิญญาณงอนิจจัง คือภพที่เกิดมันยังไม่แน่ มีคติยังไม่แน่ เพราะยังมีกิเลสอยู่
มากมาย

ถ. คนที่ตายแล้วกลับมาเกิดใหม่ จริงหรือไม่ วิญญาณออกจากร่างไปสู่ร่าง
ใหม่เหมือนกับถอดเปลี่ยนเสื้อผ้าเก่าสวมชุดใหม่นั้น หรืออย่างไร

ค. คนตายไปแล้วถ้าหาก ยังมีกิเลสเป็นเหตุให้เกิด ก็ต้องกลับมาเกิดอีก
แต่จะเกิดมาเป็นอะไร สุดแท้แต่กรรมที่ทำไว้ วิญญาณเป็นของกลาง ถ้าตายไป
แล้ววิญญาณตัวนั้นมันไปยึดอะไร หรือเคยทำบาปทำกรรมอะไรเกี่ยวกับสิ่งที่มี
ชีวิตเอาไว้ ถ้าบาปกรรมอันนั้นจะให้ผลก็ไปเกิดเป็นสิ่งนั้น ที่นั่นเมื่อท่านถาม
ถึงคนที่ตายไปแล้วกลับมาเกิดใหม่ หรือไม่ อันนี้จริง ความตายของคนนี้ มี
ลักษณะ ๒ อย่าง

ถ้าคนธรรมดาตาย ตายอยู่ในขณะที่จิตกำลังวุ่นวายไม่มีสมาธิ พอตาย
ไปแล้วนี้ วิญญาณออกจากร่าง เขาจะรู้สึกว่ามีตัวติดไปด้วย แล้วเขาจะไม่มี
ความรู้สึกว่า ร่างกายที่เขาอาศัยอยู่ก่อนนั้นเป็นของเขา แม้ว่าผู้ที่จะเอาศพเขา
ไปเผา หรือเอาไปฝังก็ตาม เขาไม่รู้เลยว่า เอาอะไรไปฝัง เอาอะไรไปเผา
เพราะเขาไม่รู้ว่าเป็นกายเดิมของเขา เขาลืมหมดสิ้น เพราะว่าในความรู้สึกของ
เขานั้น เขามีกายใหม่ติดตัวอยู่ อันนี้เป็นลักษณะของคนตายธรรมดา (ปูลุชน)

ถ้าหากคนตายในสมาธิ ถ้าสมาธิท่องเที่ยวอยู่ในกามาวจรกุศล พอตายลงไป ความรู้สึกในจิตของเขาก็กลายเป็นว่า เขามีร่างเป็นเทวดา แต่ผู้นั้นจิตอยู่ในฌาน ตายลงไปนั้นจะรู้สึกว่ามีดวงจิตอันเดียวเท่านั้น ไม่ปรากฏว่ามีร่างกาย อันเนื่องจากการที่อาตมาได้ลอง ๆ ตายดู หลายครั้งหลายหน แล้วมันเป็นอย่างนั้น ส่วนที่จะมาเกิดใหม่นั้นไม่ได้หมายความว่าตายจากคนแล้ว มาเกิดเป็นคน วิญญาณเป็นของกลาง ตายจากคนอาจจะกลายเป็นสัตว์ ก็ได้สุดแท้แต่กรรม

ในเมื่อมาพูดถึงกรรมแล้ว ใครที่จะทำความเข้าใจว่า บุญ กับ บาป เป็นสิ่งที่มีค่าเท่ากัน บุญ บาป มีค่าเท่ากันอยู่ที่ตรงไหน อยู่ตรงที่ดวงจิตของสัตว์ให้ติดข้องอยู่ในวิภังขสสาร แต่แตกต่างกันโดยการให้ผล บุญให้ผลเป็นสุข บาปให้ผลเป็นทุกข์ แต่คุณค่าของผู้ที่ทำให้ติดข้องของบุญ และ บาป คือให้ติดข้องอยู่ในวิภังขสสารนั้น มีค่าเท่ากัน เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติกรรมเมื่อบรรลุอรหัตผลแล้ว ต้องสละทิ้งทั้ง บุญ และ บาป ถ้ายังเกาะบุญอยู่ก็ยังข้องอยู่ในวิภังขสสาร เกาะบาปอยู่ก็ยังข้องอยู่ในวิภังขสสาร ยังไม่พ้น ต้องพ้นทั้งบุญและบาป อันนี้หลักฐานในพระไตรปิฎก กรุณาไปค้นดูเอาเอง

ถ. คำว่า เทวบุตรมาร เป็นอย่างไร มีบางท่านว่า เป็นเทวดาที่คอยแกล้งผู้ทำความดี จริงหรือไม่

ต. ถ้าจะว่าโดยบุคคลาธิษฐานแล้วก็ เทวบุตรมาร ก็หมายถึง เทวดาที่คอยมาหลอกหลอน ในปัจจุบันนี้ เทวบุตรมารมีเยอะ เช่นอย่าง นักภวานาไปแล้ว พอจิตจะเข้าทรมเป็นสมาธิที่ถูกตวงแล้ว ประเดี๋ยวก็มีพระบางละ มีผู้ยิ่งใหญ่บ้างละ มีเจ้าโน้น เจ้านางละ เป็นวิญญูณมาบอก การทำอย่างนั้นไม่ถูก ๆ อย่าทำเลย อะไรทำนองนี้ อันนั้นแหละ คือ เทวบุตรมาร ทนถาจะว่าโดยกิเลสที่มีอยู่ในตัวของเรานี้ เช่น เราตั้งใจว่าจะทำสมาธิภาวนาในวันนี้ แหละ พอทำไป ๆ พอจะได้สบาย ก็มีความคิดอันหนึ่งมันเกิดขึ้นมาว่า เฮ้ย หยุดดีกว่า ไม่ต้องทำ อะไรทำนองนี้ หมายถึงความคิดที่คอยกระตนเตือนให้เราหยุดพักการกระทำนั้น ในลักษณะแห่งความขเกยจ ท่อแท้ เป็นเรื่องของ เทวบุตรมาร

ถ. นรก สวรรค์ มีจริงหรือไม่ ไม่ใช่เกิดจากจิตของมนุษย์ที่เกิดสุข เรียกว่า สวรรค์ เกิดทุกข์ เรียกว่า นรก หรือ

ต. นรกนั้น มีจริง ทนนรก สวรรค์ นั้นมีจริง หรือไม่ ขอเปรียบเทียบอยู่ที่ว่า ผิดจริง หรือไม่จริง

ถ. นรก สวรรค์ ตามตำราท่านกล่าวไว้ นรกมี ๘ ขุม สวรรค์มี ๑ ชั้น แล้วมันอยู่ที่ตรงไหน

ต. นรกก็อยู่ที่นั่น สวรรค์ก็อยู่ที่นั่น ในเมื่อผู้ตายแล้วเป็นโอปปาติกะ เมื่อเกิดผู้คนเป็นตน เป็นตัว มีบาปกรรมที่จะต้องตกนรก นรกผู้คนมารองรับในขณะนั้น ส่วนผู้ที่ทำบุญแล้วจะได้ไปสวรรค์ ก็เกิดเป็นโอปปาติกะ เทวดา ถ้าจะมีวิมานอยู่ วิมานก็ผู้คนมารองรับ กิ่งไม้กิ่งหนาทเรามองเห็นด้วยตาว่าเป็นกิ่งไม้ แต่เทวดาไปเกาะอยู่ ในความรู้สึกของเทวดานั้น เหมือนกับเขาได้อยู่วิมานสูงถึง ๑๒ โยชน์ อันนี้เป็น กรรมนิมิต

ถ. นรก สวรรค์ เริ่มมีมาแต่เมื่อไร นรก สวรรค์ เริ่มมีพร้อมพระพุทธเจ้าหรือไม่

ต. นรก สวรรค์ มีมาตั้งแต่สังขตมวณญาณ เกิดขึ้นในโลก ถ้าหากทางนักวิทยาศาสตร์เข้าใจว่าโลกแผ่นดินนี้ เป็นชิ้นส่วนหนึ่งตกมาจากดวงอาทิตย์ในตอนแรก ๆ ก็มีความร้อนระอุเหมือนไฟ ภายหลังโลกมันเย็นลงเกิดมีสิ่งที่มีชีวิตขึ้นในโลก นรก สวรรค์ เกิดขึ้นพร้อมกับสิ่งมีชีวิตเกิดขึ้นในโลก

ที่นั่น สวรรค์ นรก มีก่อนพระพุทธเจ้าเกิด พระพุทธเจ้าเพียงแต่รู้ว่า นรกมี สวรรค์มี ดังที่ว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้ สัจธรรม ของจริงที่มีอยู่ ไม่ใช่ไปสร้างความเป็นจริงขึ้นมาแล้ว ไปสอนให้คนตรัสรู้

ถ. ถ้านรกสวรรค์มีก่อนพระพุทธเจ้าแล้ว คนสมัยก่อนไม่ตกนรกหมดหรือ เพราะยังไม่รู้ธรรม คำสอน รู้แต่การดำรงชีวิตอยู่เท่านั้น

ต. การทำดีในระดับขั้นศีลธรรม ศาสนาคือ คำสอนนั้นแบ่งออกเป็น ๒ ภาค ภาคที่ ๑ ภาคศีลธรรม อีกภาคหนึ่งทำให้คนไปสู่ มรรค ผล นิพพาน ภาค

ศีลธรรมนี้ การให้ทาน ก็เป็นทางให้ถึงสวรรค์ การปฏิบัติดี เช่น การบำรุง
เลี้ยงดูบิดามารดา เคารพต่อผู้ใหญ่ในตระกูล ตายไปแล้วก็ไปเกิดเป็นพระอินทร์
ผู้ใดอยากเป็นเทวดา ก็ให้มี หิริโอตตัปปะ ละอายต่อบาป สะดุ้งกลัวต่อบาป

ผู้ที่ทำดีไปเกิดสวรรค์นี้ เช่นอย่างฝรั่ง เขามาตั้งโรงพยาบาลในเมือง
ไทยเรา เขาก็มาทำบุญสาธารณประโยชน์ อันนี้เขาก็ทำบุญได้ คนในลัทธิอื่น
เขาก็ทำดีได้ไปเกิดในสวรรค์ได้ และเขาทำชั่วในขั้นที่จะไปตกนรกได้ ธรรมดา
ที่ว่า เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริงนี้ ถ้าเป็นการภาวนา ก็อยู่ในขั้นที่
จิตเจริญวิปัสสนา สามารถที่จะเห็นสภาวธรรมให้รู้แจ้ง เห็นจริง ในลักษณะ
ของพระไตรลักษณ์ คือเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกระทั่งจิตปล่อยวาง
ความยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์ อันนี้คือภูมิขั้นของศาสนาของพระพุทธเจ้า
แต่ระดับของสมาธิตั้งแต่ฌานขั้นที่ ๔ ถอยลงมาถึงขั้นที่ ๑ เป็นระดับของสมาธิ
สาธารณะทั่วไปทุกลัทธิ ทุกศาสนาถ้าหากจิตของผู้ภาวนาติดอยู่แค่ฌาน ๔ ขึ้น
ไม่ไปไหน ติดอยู่ที่ตรงนั้น ก็กลายเป็นเรื่องศาสนาพราหมณ์ไป แต่ถ้าบำเพ็ญ
ฌานให้สะดวกสบายคล่องแคล่วดีแล้ว เอาจิตที่ได้มานั้นฉวยโอกาส เวลาพอ
ที่จะพิจารณาอะไรได้ น้อมไปสู่การพิจารณาสภาวธรรม ให้รู้แจ้ง เห็นจริง
ตามความเป็นจริง จนสามารถเห็น ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เห็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตปล่อยวาง แล้วก็พ้นจากกิเลสได้ อันนี้อยู่บน
ศาสนาพุทธโดยเฉพาะ.

บริโศกเนอส์ตัว พระอริยะ และ กรรม

๓. ถ้าเกิดเป็นสัตว์กินเนื้อ สัตว์มีชีวิต จะมีบาปกรรมให้เสื่อมจากการเป็นอริยะ หรือไม่

๓. ในเมื่อถึงความเป็นอริยะบุคคลแล้วไม่ทำทางเสื่อม การกินเนื้อไม่ทำให้ผู้ปฏิบัติธรรมเสื่อมจากคุณธรรม อันนี้มีปัญหาอยู่ว่า มีบางท่านถามว่า การกินเนื้อส่วนนี้เป็นการส่งเสริมปณาดิบาท หรือไม่ ที่นักรู้เราจะพิจารณาโดยหลักธรรมชาติของมนุษย์ การฆ่าสัตว์เป็นอาหารนี้ มีมาแต่ก่อนพระพุทธเจ้าเกิดแล้ว แต่ปัญหาเฉพาะหน้า ถ้าหากว่าสงสัยว่า รับประทานเนื้อสัตว์เป็นการส่งเสริมปณาดิบาท ขึ้นรับประทานเข้าไปเป็นบาป แต่ถ้าใครไม่สงสัยแล้วเชิญรับประทานไปเถิด

มีหลักพระภิกษุจะต้องอาบัติ

๑. ต้องอาบัติเพราะแกล้ง ๆ ต้องอาบัติ

๒. สงสัยแล้วขึ้นทำลง ก็ต้องอาบัติ เช่นอย่างสมมติว่า เขาทำกับข้าวมาด้วยเนื้อ แล้วก็มาสงสัยว่า เขาแกล้งเนอมนุษย์มาให้เรานั่น (กิน) ทั้งๆ ที่สงสัยอยู่นั่นแหละ พอขึ้นเข้าไปแล้ว ต้องอาบัติทุกกฏ อันนี้เรียกว่า สงสัยแล้วขึ้นทำลง

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมอย่าไปสงสัย ถ้าเราเกิดระแวงสงสัยอยู่แล้ว เราจะไม่พบความจริง เพราะฉะนั้น ตัดข้อข้องใจสงสัยไว้ก่อน

อีกอย่างหนึ่ง ในข้อที่ว่า พระพุทธเจ้าเทศน์ว่า ให้ละความชั่ว ประพฤติความดี ที่นการละความชั่ว การละความชั่วตามคำสั่งของพระพุทธเจ้า ในเมื่อคำสั่งนี้เป็นคำสั่ง การละความชั่วนั้นจะต้องมีความตั้งใจที่จะละ

ค่อยเกิดขึ้น แต่นิสัยสัญชาตญาณแห่งการไม่ทำบาป พอเกิดขึ้นมาแล้ว ๖
 เติบโตขึ้นมา รู้จักคำว่า บาป พันที เพราะพระโศดา พระสัทธา เป็น
 โลกุตตรธรรม ย่อมไม่มีเสื่อม ผู้สำเร็จพระโศดาบั้นแล้ว ยังไม่สำเร็จ
 อรหัตในชาตินั้น ตายไปแล้วมาเกิดอีกชาติหนึ่งสำเร็จพระอรหัต บางท่านมา
 เกิดอีก ๓ ชาติสำเร็จพระอรหัต และบางท่านเกิดอย่างมากไม่เกิน ๗ ชาติ
 สำเร็จพระอรหัต ลักษณะพระโศดาบั้นเป็นอย่างนี้

โลกุตตรธรรมที่ใครถึงแล้วคือ ความเป็นพระโศดาบั้น แม้เกิดออก
 ชาติ กภพ ฌณธรรมอันนั้นไม่เสื่อม แต่อาการที่แสดงออกนั้น มันหดเข้าไปอยู่
 ในจิตตัวผู้ ในเมื่อใดมัน ได้ฟัง ผ่านอะไรขึ้นมา ของเก่ามันจะผุดขึ้นมา
 แล้ว แสดงอาการรื้อออกมาทันที อันนั้นเพื่อจะให้ได้รับความชัด ทว่าความเป็น
 อริยะแต่เดิมจะปรากฏขึ้นเมื่อไร และจะทราบได้อย่างไร อันนี้ ปรากฏขึ้นได้
 ต่อเมื่อเริ่มรู้เพียงสาขามา หรือบวราอะไรเป็นอะไรขึ้นมาแล้ว ก็จะแสดงอาการ
 ปรากฏ แต่สภาวะความเป็น พุทธะ ในความเป็นผู้รู้ในภูมิพระโศดาบั้นไม่รู้จัก
 เสื่อม

๑. พระพุทธเจ้า ฉันท มังสวริติ หรือเปล่า

๓. พระพุทธเจ้า ไม่ได้ฉันทมังสวริติ หลักฐานจากที่พระเทวทัตไปทูล
 ขอให้พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติเป็นพระวินัย ห้ามพระภิกษุฉันทมังสวริติ แต่พระ-
 พุทธองค์ไม่ทรงรับข้อเสนองของพระเทวทัต อันนี้เป็นหลักฐานสื่อแสดงว่า
 พระพุทธเจ้าไม่ได้ฉันทมังสวริติ ในเมื่อพูดถึงมังสวริติแล้ว อาตมาขออย่าง
 หนึ่งว่า การปฏิบัติงดเว้นจากการรับประทานเนื้อสัตว์ เป็นข้อปฏิบัติดี ปฏิบัติ
 ชอบ ขอสนับสนุน แต่ปัญหาสำคัญว่า ผู้ปฏิบัติแล้วอย่าเอาความดีที่เราปฏิบัติ ไป
 เทียบกับคนอื่น การปฏิบัติอันใด ปฏิบัติแล้วถือว่าข้อวัตรปฏิบัติของตนดี วิเศษ
 แล้วเที่ยวไปชมเชยคนอื่นนั้น มันกลายเป็นบาป เพราะการดำเนินนั้นมันเป็นวาจา
 หยาบ เป็นฉาษาแห่งมสาวาทไม่ควรทำ ถ้าอย่างนี้ก็ เออ เราปฏิบัติอย่างนี้
 รุสกว่าดี ท่านควรปฏิบัติตามอย่างเราบ้าง เพื่อมันจะเกิดผลประโยชน์อะไร
 ทำนองนี้

๓. คนที่ขอร้องหารับประทานมีผลบาปสืบเนื่อง หรือเปล่า เพราะถ้าไม่มี
คนขอ ก็ย่อมไม่มีคนมาขายมากมายถึงขนาดนั้น

๔. การที่พระภิกษุต้องอาบัติมี

๑. สงสัยแล้วขึ้นทำลงไปหนึ่ง

๒. สงสัยว่าควรในสิ่งที่ไม่ควร

๓. สำคัญว่าไม่ควรในของที่ควร

๔. ถ้าหากว่าผู้ใดสงสัยว่า การทานเนอสัตว์เป็นบาป เป็นการ
ส่งเสริมปาลาติบาต ก็อย่าทาน เพราะมันเป็นบาป แต่ถ้าใครไม่สงสัย เชิญ
ตามสบายเถิด

๕. ลูกกับเพื่อนไปไหว้พระอริยะ อยู่กับพระอริยะบ่อย ๆ และพระอริยะ
หลายองค์ ถามลูกถึงการไปเรียนปฏิบัติธรรมมาจากที่ไหน ทั้ง ๆ ที่ลูกกับพระอริยะไม่
รู้จักกันมาก่อน ลูกสงสัยว่า ท่านทราบได้อย่างไร แล้วทำไมท่านจึงไม่ถามคนอื่น ๆ

๖. เรื่องนี้จะว่าท่านรู้ ก็ไม่เชิง จะว่าไม่รู้ ก็ไม่เชิง อย่างบางที
อาตมา มีคนไปนั่งถามปัญหามาก ๆ ขกัจะร้อให้เขาถาม ก็อธิบายไปจนจบ
เรื่อง พอเสร็จแล้วถามว่า ใครมีปัญหาสงสัยอะไรอีก เขาก็บอกว่าหลวงพ่อก็ก
ไปหมดแล้ว หลวงพ่อช่างรู้จัดรู้ใจ แต่ความจริงไม่รู้หรอก ปัญหาเรื่องภูมิจิต
ภูมิใจนั้นมันเชื่อมโยงเหมือนลูกโซ่ พุดไปตรงไหน มันก็ตรงไปหมด ที่ว่า
พระอริยะท่านรู้ได้อย่างไร อันนั้นมันคล้าย ๆ กับว่า มีความรู้สึกชนิดหนึ่งไป
เตือน ๆ ท่าน ให้ท่านอยากจะพูดอย่างนั้น แต่ความจริงโดยทางตรงแล้ว ท่าน
ไม่รู้หรอก

๗. ทำอย่างไรจึงจะรู้กรรมเก่าในอดีตของเราว่ามีอะไรบ้าง เพื่อที่เราจะแก้
กรรมนั้นให้หายไป ไม่ต้องมารับกรรมนั้น ๆ อีก จะได้ตั้งหน้า ตั้งตาทำแต่กรรมดีใน
ชาตินี้ต่อไป โดยไม่ต้องพะวงถึงกรรมเก่าในอดีตชาติ

๘. การที่จะรู้กรรมเก่าอะไรในอดีตนั้น ไม่เป็นปัญหาสำคัญ ในเมื่อ
เราไปแล้วมันก็ไม่มีประโยชน์ กรรมที่เราทำลงไปแล้วไม่มีโอกาสที่จะแก้ได้ มีทาง
เดียวที่เราเชื่อกรรม และเชื่อผลของกรรม เชื่อว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

ส่วนกรรมชั่วในชาติอดีตนั้น เราอาจจะมี แต่ในชาตินี้เรามีความสำนึกรับผิดชอบ ชั่ว ดี แล้ว และเชื่อกฎแห่งกรรมแล้วว่า ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เราก็พยายามละเว้นจากการทำชั่ว ทำแต่ดี ๆ เรื่อยไป ในเมื่อทำแต่ดี ๆ เรื่อยไป ถ้าหากเรามีการทำสมาธิภาวนา เราสามารถจะบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ ส่วนกรรมเก่าแม้ผู้บรรลุมรรค ผล นิพพาน แล้วยังต้องรับกรรมอยู่ เช่น พระโมคคัลลาน์ เป็นต้น เพราะฉะนั้น จึงไม่ใช่ปัญหาสำคัญที่เราต้องไปแก้กรรมเก่า ทำแต่ความดีใหม่ในปัจจุบันนี้ให้มาก ๆ ขน ถ้าหากว่ากรรมเก่าในอดีตมัน อาจจะมีเพียงเล็กน้อย แต่เราทำในปัจจุบันให้เพิ่มมากขึ้น ๆ กรรมใหม่นี้ในเมื่อสะสมไว้มาก ๆ เข้า มันก็มีพลังหนุนจิตใจให้รุ่งเรืองขึ้น ในเมื่อผลกรรมใหม่นี้ มันดาลจิตของเราให้รุ่งเรืองขึ้น กรรมเก่ามันวิ่งตามมา มันก็วิ่งช้าลง มันทำให้ห่างจากของเก่าเรื่อยไป ถ้าหากเราได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน แล้ว ถึงแม้ว่ากรรมเก่าจะตามมาทันให้ผลในอดีตกาลนี้ แต่ก็ไม่สามารถประทุษร้ายจิตใจของเราให้เป็นอย่างอื่นได้

ถ. ที่กล่าวว่า คุณหมดกรรมแล้ว หมายความว่าอย่างไร กรรมนี้หมายถึงกรรมเก่า หรือกรรมปัจจุบัน

ค. คำว่า หมดกรรมแล้วนี้ หมายความว่า ถึงในปัจจุบัน เช่นอย่างสมมติคนตายไป เออ เขาหมดกรรมของเขาแล้ว แล้วทนายใครจับบ่วงแล้วหา เออ หมดกรรมของเขาแล้ว เขาจึงหาย แล้วก็ใครมีอุปสรรคขัดข้องในการดำเนินชีวิต ในเมื่อผ่านอุปสรรคมาได้ เออ หมดกรรมกันเสียที่ อันนี้หมายถึงอย่างนั้น แต่ว่า กรรมที่จะให้ก่อเกิดอะไรต่าง ๆ นี้ ถ้ายังไม่สำเร็จพระอรหันต์แล้ว ย่อมไม่มีทางหมด คำถามที่ว่า กรรมนี้หมายถึงกรรมเก่า หรือกรรมปัจจุบัน ตอบ หมายถึงกรรมเก่าและกรรมปัจจุบัน กรรมเก่าก็อย่างที่ปรากฏให้เห็นเด่นชัดอย่างกรรมที่พาให้เราเกิดเป็นตน เป็นตัว มีกาย มีใจ กรรมใหม่นี้ก็หมายถึงกรรมที่ทำในปัจจุบัน.

เมตตา และ วัตถุประสงค์

๑. การแผ่เมตตาให้ผู้คิดร้ายแก่เรา หากจะให้ได้ผลเร็วควรทำอย่างไร ก็นานเท่าไรจึงจะได้ผล ถ้าไม่ได้ผลแสดงว่า กิเลสของผู้รับหนา รับไม่ได้

๒. การแผ่เมตตาจะให้ได้ผลเร็ว หรือไม่ได้ผลเร็ว นั้นต้องอาศัยทั้งสองฝ่าย ถ้าหากสมมติว่าผู้แผ่เมตตา ก็มีพลังจิตพอที่จะส่งกระแสให้เขาได้รับผล ผู้รับก็มีพลังทางจิตพอที่จะติดต่อสื่อสารรับรู้กันได้ อันนี้สำเร็จเร็ว

๓. การแผ่เมตตาโดยที่ฝ่ายตรงข้ามไม่รู้ ๆ ว่าใครแผ่เมตตาให้ แต่อธิษฐานปรารถนาดีต่อกัน ซึ่งเราตั้งไว้ในจิตในใจของเรา ก็สามารถบันดาลให้เกิดผลแก่ผู้รับได้เหมือนกัน ทั้ง ๆ ที่ผู้รับไม่รู้ เพราะมันเป็นพลังจิตอันหนึ่ง และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง การแผ่เมตตาที่ได้ผลอย่างแน่นนอนที่สุด ก็คือว่า ตัวของผู้แผ่เมตตา ทำให้อัตตมามีเมตตา มีกรุณา มีมุทิตา มีอุเบกขา เป็นอุบายกำจัดความอิจฉาริษยา หรือกำจัดกิเลสที่เรียกว่า เป็นสิ่งที่โหดเหี้ยมในจิตในใจให้หมดไป

๔. เรื่องราวของคลัง วัตถุประสงค์ การบำเพ็ญ การเบ้าหัว การเจิม หรือการสักยันต์ สิริมงคลศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย มีความจริง หรือไม่ เพราะเหตุใด

๕. เรื่องคำถามที่ถามมานี้ เป็นเรื่องไสยศาสตร์ ไสยศาสตร์กับพุทธศาสตร์ นั้นมันเป็นเรื่องที่แฝงมาอยู่ด้วยกัน ความจริงของไสยศาสตร์ เขาก็มีอยู่ตามขั้นตอนของเขา แต่มันเป็นความจริงที่ไม่อยู่ในขั้นตอน ความที่เป็นจริงของสิ่งที่เป็นมงคล หรือนามนัต ของคลังศักดิ์สิทธิ์อะไรต่าง ๆ สิ่งเหล่านั้นจะคลังศักดิ์สิทธิ์อยู่ได้ชั่วระยะเวลาที่เรามีความเชื่อมั่น ถ้าผู้ใช้ขาดความเชื่อมั่น มงคลเหล่านั้นก็ไม่มี ความหมายอะไร และถึงแม้ว่าจะเป็นสิ่งที่คลังและศักดิ์สิทธิ์ช่วยได้ มันก็เป็นบางครั้งบางคราวไม่แน่นอน เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้า

จิตอย่างเดียว และสิ่งที่ท่านรู้ว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา
 สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา^๕ นั้น เป็นการรู้อย่างไม่มีสมมติบัญญัติ มีแต่สัจ-
 ธรรมความจริง แต่เมื่อท่านอัญญาโกณฑัญญะได้บวชแล้ว ก็ปรากฏว่า ท่าน
 อัญญาโกณฑัญญะ ต้องถือบาตรไปบิณฑบาตกับญาติโยม นี่แสดงให้เห็น
 ว่า ในขณะที่จิตอยู่ในขั้นภูมิของโลกุตตระ ท่านไม่สัมผัสกับใครเลย แต่เมื่อ
 จะทำธุรกิจกับชาวโลก^๕ เอาเรื่องของชาวโลกเข้ามาทันที เพราะอะไร เพราะ
 เบญจขันธ์ของท่านก็เป็นของโลก ยังจะต้องอาศัยปัจจัย ๔ จากญาติโยม เพราะ
 ฉะนั้น ในเมื่อท่านหวนกลับมาสัมผัสกับโลกแล้ว จึงมีสมมติบัญญัติ ยอมรับ
 ว่า ฉันทอัญญาโกณฑัญญะ ท่านหนึ่งในจำนวนภิกษุปัญจวัคคีย์^๕ นั้นเป็น
 ลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้านะ อัน^๕นคือสมมติบัญญัติที่ท่านจะยอมรับ เพราะ
 ฉะนั้น การ^๕ธรรม^๕น^๕ตอง^๕รู้^๕ ๒ ผัง ผังโลกีย์ กับ ผังโลกุตตระ ทำความเข้าใจให้ดี.

มหายาน-เถรวาท กฐิน-ผ้าป่า และ ทำบุญอุทิศ

๓. การปฏิบัติธรรมทางฝ่ายมหายาน กับ เถรวาท มีข้อแตกต่างกันอย่างไร ถ้ามีจิตตั้งมั่นมุ่งพระนิพพานแล้ว ก็ปฏิบัติควรจะปฏิบัติทางใดทางหนึ่งเพียงทางเดียวหรือไม่ ถ้าใช้จะปฏิบัติในทางใดเพราะเหตุใด ถ้าจะปฏิบัติควบคู่กันไปทั้ง ๒ ทาง จะวันวายหรือไม่

๔. เป็นคำตอบที่ค่อนข้างจะยากสักหน่อย คำถามที่ว่า การปฏิบัติในฝ่ายมหายานกับเถรวาท ต่างกันอย่างไร อันนี้ขอบอกว่า ทางฝ่ายมหายาน เฉพาะฝ่ายเดียว พระคุณเจ้าที่ปฏิบัติก็มีวัตถุประสงค์ต่างกัน ทางฝ่ายเถรวาท ก็มีวัตถุประสงค์ต่างกัน คือทั้งสองฝ่ายที่ว่าต่างกันนั้น บางท่านปฏิบัติเพื่อมุ่งให้ประชาชนทั้งหลายเกิดความเลื่อมใส เกิดความนับถือ เกิดอิทธิฤทธิ์ เกิดปาฏิหาริย์ต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางชักจูงให้เกิดลาภผลอันเป็นฝ่ายอามิส ไม่ได้มุ่งความบริสุทธิ์ สะอาดแท้จริง อันนี้เป็นอีกฝ่ายหนึ่ง ทั้งมหายานและเถรวาท ก็มีจุดมุ่งหมายอยู่ ๒ อย่างเหมือนกัน

๑. ปฏิบัติเพื่ออามิส

๒. ปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์ คือสำเร็จพระนิพพาน

ที่ควรจะต้องเป็นหลักปฏิบัติขึ้น ควรจะยึดหลักว่าปฏิบัติเพื่อความบริสุทธิ์ สะอาดแท้จริง เพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน

อามิสและความนิยมนับถือ ที่ได้จากประชาชน ถือเป็นเพียงผลพลอยได้ โดยความเชื่อมั่นว่า การปฏิบัติธรรม ทำความดีตามแนวของพระพุทธเจ้าในเมื่อใครทำได้ดีแล้ว ศีล สมาธิ ปัญญา ประชุมพร้อมกันแล้ว จะปรารถนา

สมบัติเป็นโลกีย์ เป็นโลกุตตระ ก็ได้ทั้งนั้น ถ้าใครเชื่อมั่นมุ่งตรงต่อความสงบ
จิต และรู้จริง เห็นจริง ในสภาวะธรรม จนกระทั่งทำกิเลสให้หมดไปจากจิต
ได้ อันนั้นเป็นแนวทางที่ถูกต้อง

ถ. การถวายสังฆทานเป็นอย่างไร ทำแล้วเกิดประโยชน์อะไรบ้าง กฐินและ
ผ้าป่าเป็นสังฆทาน หรือไม่

ค. การถวายสังฆทานหมายความว่า ทายกมีปัจจัย ๔ อะไรก็ได้ โดย
เจตนาถวายเป็นสังฆทาน เข้าไปในวัด ไปบอกกับพระองค์ใดองค์หนึ่ง ข้างเจ้า
ขอถวายสังฆทาน จะกล่าวคำถวายก็ตาม ไม่กล่าวก็ตาม เพียงแต่ประเคนของ
แล้วบอกว่า ถวายสังฆทานนะ พระคุณเจ้า บอกให้ท่านรู้อย่างนี้ก็เป็นสังฆทาน
แต่ถ้าจะทำให้ถูกต้องตามวิธีจริงๆ แล้ว ในเมื่อจัดของที่เป็นสังฆทานแล้ว เรา
ก็นำไปหาพระ นิมนต์พระมาสัก ๔ องค์เป็นอย่างน้อย แล้วก็จัดรูปจุดเทียน
ไหว้พระสมาทานศีล ๕ เสร็จแล้วก็กล่าวคำถวายสังฆทาน ในเมื่อถวายพระ
แล้ว ท่านอนุโมทนาเป็นเสร็จพิธี

ประโยชน์ที่จะให้เกิดขึ้นนั้น ตามหลักที่พระพุทธองค์แสดงไว้ว่า การ
ให้ทานแก่บุคคลผู้เดียว ท่านเรียกว่า บุคคลิกทาน เป็นทานที่เฉพาะเจาะจง
อันสงฆ์สมนวย แต่ถ้าทำกับพระสงฆ์นั้นมีอันสงฆ์มาก ถ้าหากทำกับสงฆ์
มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุขเป็นประธาน ยังมีอันสงฆ์อย่างมากมาย ผลแตกต่าง
กันอย่างนี้

ผ้าป่าและกฐิน กฐินเป็นสังฆทานโดยตรงหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผ้าป่าเป็น
สังฆทานก็ได้ เป็นส่วนบุคคลก็ได้ แล้วแต่เจตนาของผู้ทำ แต่กฐินต้องสังฆทาน
อย่างเดียว

ด. ทว่า ทำบุญตักบาตรพระ ในวันพระนั้น เพราะญาติมารับผลบุญนั้น
จริงหรือไม่

ค. เป็นความจริง และทำวันอื่นก็เป็นความจริงเหมือนกัน ไม่เฉพาะ
แต่ทำวันพระเท่านั้นที่ญาติเราจะมารับได้ เช่นอย่างเราทำบุญบ้าน วันใด
วันหนึ่งก็ตาม เมื่อเราตั้งใจอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้ พ่อ แม่ พี่ น้อง ที่ล่วงลับ

ไปแล้ว ถ้าหากท่านยังหวังพึ่งบุญกุศล ที่เราทำบุญอุทิศให้อยู่ เราทำเมื่อไร
อุทิศให้ท่านเมื่อไร ท่านได้รับส่วนบุญ ถ้าหากท่านไม่ได้รับส่วนบุญอันนั้นก็
เป็นของเราเอง

๑. เวลานั้นของไปถวายพระ แต่พระไม่ได้ฉันอาหารนั้น ผู้ถวายจะได้บุญ
เต็มไหม

๓. การได้บุญเต็มหรือไม่เต็มขึ้น อยู่แต่เจตนา คือความตั้งใจบริสุทธิ์
ของเรา แม้แต่เราไปถวายพระแล้ว เรายังระแวงสงสัยพระว่าพระบริสุทธิ์หรือ
ไม่อยู่ บุญที่เราทำไปก็ไม่ได้ผลอย่างเต็มที่ การทำบุญจะได้บุญมาก บุญน้อยอยู่
ที่เจตนา ถ้าเจตนาของเราบริสุทธิ์สะอาดข้อหนึ่ง ถ้าเราให้แก่คนยากจนมุ่งเพื่อ
การสงเคราะห์ ให้แก่ผู้ทรงศีล ทรงธรรม มุ่งเพื่อการบูชา ให้แก่พระสงฆ์
มุ่งเพื่อทำกิจศาสนา เจตนาของเราบริสุทธิ์ทำบุญลงไปแล้ว ถึงแม้พระไม่ได้ฉัน
ท่านเพียงแต่รับ เราก็ได้บุญอย่างเต็มที่แล้ว

๑. ทำอย่างไรจะดึงผู้ประพฤติดีให้อยู่ในศีลในธรรม จะมีอุบายอย่างไร

๓. อันนี้ต้อง อาศัยชักชวนบ่อยๆ ชี้แจงเหตุผลให้ฟังบ่อยๆ ต้องใช้
ความพากเพียรพยายาม แต่เราอาจจะคิดว่าเราจะชักจูงบุคคลมาให้ทำดี ให้มีศีล
มีธรรมหมดทุกคนนั้น เป็นไปไม่ได้ พระพุทธเจ้าพระองค์ก็ทำไม่ได้ ถ้าหาก
พระพุทธเจ้าพระองค์ทำได้ พวกเราก็คงจะไม่มีเชื้อสายให้มาเกิด เพราะ
ฉะนั้น เราก็ทำพอเฉพาะเท่าที่จะทำได้ ชักจูงพอที่จะชักจูงได้

๑. บุญทาน เกียวเรื่องอดีตกาลหมาย ถึงปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ความเห็น
เป็นความเห็นถูกต้อง หรือไม่

๓. ขอให้คิดเตือนเอาไว้ว่า เรื่องปุพเพนิวาสานุสสติญาณนี้ ได้โปรด
กรุณาระมัดระวัง และก็อย่าเพิ่งไปเชื่อ ส่วนมาก ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ
บางทีมันโกหก หรือมันเก๊ก็ได้ ซึ่งบางครั้งท่านที่เคยไปวัดป่าสาละวัน เคยยก
ตัวอย่าง เล่าตัวอย่างให้ฟังบ่อยๆ เพราะฉะนั้น ความเห็นความรู้ในอดีตชาติ
เอาไว้รู้ๆ แล้วพิจารณาให้มันถ่วง ความรู้รอบคอบที่เรามีความสงสัยของใจอยู่
ฟังสนทนากันแล้วความรู้นั้น มันยังไม่แน่ และยังไม่จริงเท่าที่ควร ความรู้แจ้ง
เห็นจริงจะต้องทำให้สูญหายสงสัย.

๘ ๘ เบตเตลต

ถ. พระที่บรรยายธรรมเปรียบเทียบ กระทบกระทั้งสังคม เป็นการผิดศีลหรือไม่ และทำไมสังคมถึงนิยมชมชอบพระองค์นั้น

ด. ในบางครั้งพ่อแม่มิมีความหวังดีต่อลูก บางทีก็พูดกระทบกระทั้งลูกเหมือนกัน ครูบาอาจารย์หวังดีต่อลูกศิษย์ ก็กระทบกระทั้งลูกศิษย์เหมือนกัน พระที่บรรยายธรรมอยู่ในฐานะที่เป็นครูบาอาจารย์ บางครั้ง ท่านก็ยกมาเปรียบเทียบกับบางทีมีการกระทบกระทั้งใครคนใดคนหนึ่งในสังคมนั้นก็ได้ ถ้าหากว่าท่านผู้บรรยายมีเจตนาหวังดีต่อผู้ฟัง ก็ไม่ผิดศีล ไม่ผิดธรรม เช่นเดียวกับพระพุทธเจ้า พระองค์ดู ท่านวัคคิ ที่ไปนั่งมองดูพระองค์อยู่ตลอดวันยังค่ำ พระพุทธเจ้าก็ดู พระวัคคิท่านจะมาดูพระองค์ทำไม ร่างกายของพระองค์มีแต่ของปฏิภูลน่าเกลียด ท่านจะหนีไปไหน ก็ไปเถอะ อย่างมานั่งเฝ้า ท่านจะได้ดิบได้ดีอะไร ท่านวัคคิ ก็น้อยใจ หนีไป จะไปกระโดดเหวตาย อันนี้คือการกระทบกระทั้งเหมือนกัน แต่กระทบด้วยความหวังดี ถ้าหากสมมติว่าจะมีพระสงฆ์มาเปรียบเทียบกระทบกระทั้งอะไร แม้จะเป็นการกระทบกระทั้งระหว่างหมู่คณะก็ตาม อย่าไปถือท่านเถอะ เรื่องนี้

ที่ถามว่าทำไมสังคมจึงนิยมชมชอบพระองค์นั้น อันนี้ก็ เหมือนกับการรับประทานอาหาร บางท่านก็ต้องการรสที่กลมกล่อม บางท่านก็ต้องการรสที่จัดๆ บางเค็มจัด หวานจัด เผ็ดจัด บางท่านก็ต้องการพอกดี ท่านผู้บรรยายก็พิจารณาแล้วว่า ในชุมชนนี้ นานาจิตตัง ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการไม่เหมือนกัน เช่นอย่างจะเปรียบเทียบกับอีกอย่างหนึ่งคือ เราจะดื่มน้ำดื่มให้มันคม ถ้าเหลืกมันกล่ำ มันก็ต้องหาหินหยาบๆ แข็งๆ ที่สามารถกัดเหลืกได้ แต่ถ้าเหลืกมันอ่อน เราจะไปอยู่กับก้อนหินหรือฝาน้ำก็พอจะคมได้ อันนี้แล้วแต่ดุลยพินิจของท่าน

ผู้บรรยาย เราผู้ฟังก็ฟัง ฟังได้ก็ฟัง ฟังไม่ได้ก็ฟัง แต่ว่า เราจะเอาหรือไม่เอา ใช้ดุลยพินิจของเราพิจารณาเอาเอง อย่างบางทีก็ไปเทศน์ ทำสมาธิภาวนานะ ภาวนาอย่างนั้น ภาวนาอย่างนี้ ประเดี๋ยวก็มีว่า พระองค์ไหนมาเทศน์ มีแต่จะสอนให้ไปนิพพาน ไม่ให้อยู่กับโลกแล้วนะ อย่างนั้นก็ เพราะฉะนั้น ในเมื่อท่านบรรยายแล้วยังมีคนชมชอบอยู่ ก็ยกให้ท่าน ซึ่งก็ได้ประโยชน์ส่วนหนึ่ง ยกตัวอย่างเช่น อย่างท่านฤษีลิงดำนั้น ท่านพาคนไปดูนรก ดูสวรรค์ ผู้ที่ไม่สนใจ ไม่เลื่อมใสก็ไปตำหนิตาน อันนี้ เราทำงานเราต้องเอาผลงานเป็นเครื่องวัด ถ้าอุบายวิธีใดสามารถจูงใจคนให้ปฏิบัติศีลธรรมได้ นั่นก็เป็นการใช้ได้ วิธีการนั้นอย่าไปถือมัน แล้วแต่ความฉลาดของท่านผู้ใด จะมีอุบายสอนเด็ก มันสนุกสนาน ชอบเข้าไปเล่นในป่าดง ในบางทีพ่อแม่กลัวว่าจะเกิดอันตราย ก็ยังโกหกเอาไว้ เขาไปเดี๋ยวเสื่อจะกัดบ้าง งูจะกัดบ้าง ก็เหมือนกันนั่นแหละ เพราะฉะนั้นพยายามอย่าคิดมาก

ถ. ผู้ที่ถูกไสยศาสตร์ เช่น เสกตะปูเข้าท้องนั้น ผู้ที่ถูกกระทำนั้น จะมีวิธีทราบได้ หรือไม่ว่า ถูกเขากระทำ และจะมีวิธีเอาตะปูออกได้อย่างไร จะมีวิธีใดบ้าง ป้องกันพอไม่ให้ถูกเขากระทำได้

ค. การเสกตะปูด้วยไสยศาสตร์ หรือวิธีที่จะทราบว่า ถูกเขาทำได้อย่างไร หรือ จะมีวิธีเอาออกได้อย่างไร อันนี้ไม่ขอตอบ เพราะไม่ได้เรียนเป็นเรื่องของผู้ที่เจนจัดในเรื่องไสยศาสตร์ แต่ว่าป้องกันพอจะมี ผู้ที่เจริญเมตตา เจริญเมตตามาก ๆ สามารถที่จะป้องกันการกระทำแบบนั้นได้ ถ้าหากว่าการเจริญเมตตาของผู้นั้น ประกอบด้วยพลังแห่งสมาธิ หรือสามารถได้ถึงขนาดนั้น ผู้ที่คิดร้ายทำอะไรโดยที่เราไม่รู้ตัว สิ่งที่เขาทำมานั้นจะย้อนไปสนองตัวเขาเอง เพราะ อานิสงส์ของการเจริญเมตตา ท่านว่าย่อมเป็นที่รักของมนุษย์ ย่อมเป็นที่รักของเทวดา ย่อมไม่ต้องสาสตราอาวุธต่างๆ แล้วการทำสมาธิจิตจะสงบได้ง่าย แล้วจะเกิดสติปัญญา ถ้าหากว่ายังไม่สำเร็จพระอรหันต์ตายแล้วเกิดพรหมโลก นั่นคืออานิสงส์ของการเจริญเมตตา

ถ. นักปฏิบัติถ้าไปโกรธใครเขาเข้า และไปตำหนิเขาไปเพ่งโทษเขา ไปนึกว่า เขาเลว และทำสิ่งที่ไม่ถูกต้องว่าเป็นผู้ไม่มีศีล ไม่มีธรรม เหล่านี้ จะมีโทษหรือไม่

ต. ถ้าการว่า การตำหนิ เป็นการติเพื่อก่อ ไม่มีโทษ ถ้าตำหนิด้วยความหวังดี แต่ถ้าไปกล่าวติเตียน ลงโทษ ให้เสียชื่อเสียง เป็นการทำลายแล้ว ก็มีโทษ

ถ. คำว่า สลัปปตปราคาส นั้น หมายความว่าอย่างไร

ต. สลัปปตปราคาส ก็มีกรบางแห่งท่านเขียนไว้ว่า การปฏิบัติอะไรรูปๆ คลำๆ ไม่แน่นอน ท่านว่าอย่างนั้น สลัปปตปราคาส ตามความหมายที่เข้าใจกันโดยทั่วไป หมายถึง การปฏิบัติอะไรแล้ว มีอุปาทาน ยึดมั่น ถือมั่น ในสิ่งนั้น ถือว่าสิ่งนั้นดี สิ่งนั้นวิเศษ เช่นอย่าง ผู้ที่ปฏิบัติชั่ววัตรบางอย่าง เช่น ชุตงควัตถิ ก็ไปเคร่งตั้งแต่ ชุตงควัตถิ เกร่งจนเป็นอุปาทาน สมาทานศีลเสียจนเป็นอุปาทาน ทำบุญให้ทานก็จนเป็นอุปาทาน ยึดมั่น ถือมั่น อยู่ในสิ่งนั้น ทำความเข้าใจ เอาอย่างนั้นดีกว่า สิ่งใดที่เราทำด้วยอุปาทาน ยึดมั่น ถือมั่น เอาจริง เอาจัง จนกระทั่งเป็นข้อผูกมัดตัวเอง จนกระดิกตัวไม่ได้ กระดิกไปทางไหนก็กลัวแต่จะผิดศีล ผิดธรรม อะไรทำนองนี้ อันนี้ อยู่ในลักษณะแห่ง สลัปปตปราคาส

ถ. นักบวชหญิง (แม่ชี) มีสิทธิบิณฑบาตเหมือนพระได้ หรือไม่

ต. อันนั้นแล้วแต่ความสมัครใจ ถ้าใครอยากจะบิณฑบาตก็บิณฑ๑๑ ได้ ที่วัดป่าตาลวัน ก็มีชีปะขาวผู้ชายคนหนึ่ง บิณฑบาตเดินตามหลังพระ เขาก็ใส่บาตรจนเต็มเหมือนกัน

ถ. การสวดเพื่อต่ออายุ หรือทำพิธีต่ออายุนั้น ทำแล้วสามารถจะต่ออายุได้จริงหรือไม่

ต. ทำแล้วก็สามารถต่ออายุได้จริง บางทีคนเป็นลมมาเกิดจะซ็อกตาย ในขณะนั้น มีใครสักคนหนึ่งไปปลอบใจแล้วใจดีขึ้นมา ก็ต่ออายุไปได้ เป็นอุบายวิธีให้กำลังใจกัน แต่ว่าการต่ออายุ เคยมีตัวอย่างนี้ อายุวัฒนกุมาร ที่มี

อยู่ในพระไตรปิฎกที่เราเอาบทสวดมาสวด สัพพะพุทธานุภาวณะ สัพพะธัมมา-
 นุภาวณะ ฯลฯ อายุวัฑฒะโก พระพุทธเจ้า พิจารณาว่า อายุวัฒนกุมาร จะสิ้น
 ชีวิต โดย ยักษ์จะมาจับกินภายใน ๓ วัน พระองค์ทรงเมตตา ก็ทรงพา
 พระภิกษุสงฆ์ไปสวดมนต์บงกกันยักษ์ เสร็จแล้วยักษ์ก็ไม่มีโอกาสจะมาจับ
 กุมารน้อยไปกินเป็นอาหาร เมื่อสิ้นกำหนดแล้ว ก็หมดสิทธิ์จะมาจับกุมารไป
 กินเป็นอาหาร ก็เป็นอันว่า กุมารพ้นจากความตาย จึงได้ตั้งชื่อใหม่ว่า อายุ-
 วัฒนกุมาร อันเป็นวิธีการต่ออายุ เราก็ได้ตัวอย่าง มาจากนั้นแหละ ก็เลย
 มาดื่อกัน ผู้เฒ่าผู้แก่เจ็บป่วยก็ทำพิธีต่ออายุ เพื่อให้อายุนั้นขวัญยืน เป็นการ
 ปลอบใจกัน ส่วนจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จนั้น เอาไปพิจารณาดูเอาเอง อาตมา
 ก็ไม่กลายยืนยัน แต่ว่า สำเร็จในการให้กำลังใจ อันสำเร็จแน่ คือ ทำให้ใจ
 ดชน

ถ. การระลึกชาติ จะทำได้ จริงหรือไม่

ต. การระลึกชาติ ตามตำราท่านว่า ทำได้จริง พระพุทธเจ้าก่อนที่
 พระองค์ได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า ก่อนนั้นพระองค์ก็เกิดปุพเพนิวาสานุสสติ-
 ญาณมาก่อน คือ ระลึกชาติหนหลังได้ แต่สาวกของเรานี้ อาจจะระลึกได้
 หรือไม่ระลึกได้ ไม่ทราบเหมือนกัน แต่สำหรับอาตมาเอง ยังระลึกไม่ได้
 ระลึกได้แต่เมื่อวานนี้เท่านั้น

การระลึกชาติได้หรือไม่ได้นั้น เป็นสิ่งที่เรายังไม่ควรคำนึงถึง การ
 ปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา ในเมื่อทำมันพร้อมแล้ว ก็เป็นอุบายหรือเป็นเหตุ
 ที่จะทำให้เราระลึกชาติได้ แต่ถ้าหากเราระลึกชาติไม่ได้ แต่เราสามารถทำ
 สมาธิเป็น ทำกิเลสให้หมด ทำจิตให้สะอาดได้ หรือหมดกิเลสได้ ก็ถือว่า
 เป็นการใช้ได้

ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ การระลึกชาติหนหลังได้ก็ดี จุตูปปาตญาณ
 การกำหนดรู้จุติและกำเนิดของสัตว์ทั้งหลายก็ดี อันเป็นผลพลอยได้ซึ่งเกิดจาก
 การปฏิบัติ แต่ อาสวักขยญาณ ญาณรู้จักทำกิเลสให้หมดไป นี่เป็นสิ่งจำเป็น ที่
 ทุกคนต้องศึกษาให้รู้ อันนี้ เป็นญาณที่สำคัญ

ถ. ผู้ที่ระลึกชาติได้ จะระลึกชาติคนอื่นได้ หรือไม่

ต. เมื่อระลึกชาติของตัวเอง ก็ต้องระลึกชาติของคนอื่นได้ คนไหนเคยร่วมสุขร่วมทุกข์กับเราในชาติก่อนโน้น เมื่อเราระลึกชาติของเราได้ เราก็รู้ระลึกชาติของคนอื่นที่ความเกี่ยวข้องกันได้ เพราะมันเป็นเหตุการณ์ที่จะให้เราอยู่ในชาติอดีต

ถ. การสะกดจิตกับสมาธินั้น ต่างกันอย่างไร

ต. โดยเฉพาะการสะกดจิต มีหลายแบบ สะกดด้วยคาถาอาคม สะกดด้วยอาถรรพ์ของวิชา ถ้าญาติโยมอยากจะเป็นนักสมาธิ ที่ถูกต้องอย่างนี้นั้น เวลาเรียนสมาธิอย่าไปขึ้นครูกรรมฐาน ถ้าขึ้นไปขึ้นครูกรรมฐานแล้ว จะเหมือนมีมนต์ครอบ เหมือนเรียนมนต์ไสยศาสตร์ภาวนาแล้ว จิตจะไม่เป็นตัวของตัวเอง คล้ายๆ กับถูกอำนาจอย่างใดอย่างหนึ่ง ข่ม หรือสะกด ให้เป็นไปอย่างเวลานั้น ที่โคราชเขามีสายหนึ่งเรียกว่า สายสัญญา พอไปขึ้นครูแล้วก็ลงอักขระบนกระหม่อม มีการสวดอุทิศ ไครภาวนาแล้ว เมื่อจิตสงบเคลิ้มลงไป จะเหมือนกับมีสิ่งหนึ่งมาบีบหัวใจ ดึงหัวใจไป นี่แสดงว่าจิตไม่เป็นไปโดยอิสระของตัวเอง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรืออารมณ์กรรมฐานที่เราใช้คู่เป็นอารมณ์ของใจนี้ ใช้แต่เพียงเป็นสื่อ สิ่งนั้นไม่ใช่สิ่งที่มีอำนาจเหนือจิต เช่นอย่าง พุทโธฯๆ เป็นแต่เพียงสื่อ เป็นเหยื่อล่อจิต ให้อยู่ในสิ่งนั้นได้มากๆ เท่านั้นเอง ทันเมื่อจิตมันอยู่ได้แล้ว เป็นอารมณ์ของตัวเองแล้ว เขาก็ไม่ต้องไปพึ่งพาอาศัยใคร เขาจะไปเหนือล่องใต้ เขาก็ไปตามลำพังของเขาเอง ถ้าจิตยังต้องมีพึ่งพาอาศัยอยู่แล้ว อันนั้นยังไม่ถึงขั้นแห่งความเป็นจริง

ถ. การฝึกมโนมยิทธิ เป็นแขนงหนึ่งของพระพุทธศาสนา หรือศาสนาใด เพราะการฝึกมีการขอขบารมีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้อภัยได้เห็นดวงแก้ว คือ นิพพาน หรือเห็นนรก ก็ได้เห็นจริงๆ

ต. เรื่องเกี่ยวกับมโนมยิทธิ ตามหลักธรรมะท่านก็มี แต่มโนมยิทธิที่ฝึกกันอยู่ในปัจจุบันนี้ จะเป็นมโนมยิทธิที่ถูกต้องตามหลักเกณฑ์หรือไม่ขึ้นอาตมาไม่ขอวินิจฉัย แต่การกระทำที่ได้พิสูจน์มาแล้ว สิ่งที่สามารถจะทำให้เห็น

นรกเห็นสวรรค์ได้ มีอยู่หลายทาง ทางหนึ่งเกิดจากการสะกดจิต พวกฝรั่งเขาใช้วิชาสะกดจิต คือ มีอาการกล่อมให้ผู้ถูกสะกดจิตนั้นมีอาการนอนหลับ ในเมื่อหลับลงไปแล้วก็จะใช้ผู้ที่ถูกสะกดคนนั้น ไปดูอะไรที่ไหนก็ได้ทั้งนั้น อันนี้เป็นแบบสะกดจิตฝรั่งโดยย่อ แต่สำหรับการบริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ภาวนาหัวใจธาตุ ๔ นะมะพะชะ หรือภาวนาคาถาพระเจ้าเปิดโลก หรือแม้แต่จะภาวนา พุทโธ อย่างที่เรารู้ ภาวนากัน ถ้าหากมีท่านผู้ใดผู้หนึ่งคอยกล่าวนำ เมื่อจิตของท่านผู้ภาวนานั้นมีอาการสงบเคลิ้มลงไป ผู้กล่าวนำนั้นว่า จงไป ดูนรก ดูสวรรค์ ไปทางโน้น ไปทางนี้ พบเห็นอะไรแล้วตามเขาไป ให้เขาบอกหนทางไป หรือให้เขาพาไป แล้วจิตของผู้ที่ภาวนานั้นจะเห็นนรกเห็นสวรรค์ได้ อันนี้ เข้าใจว่าเป็นอุบายอันหนึ่ง สำหรับผู้ฉลาดในการสอนธรรมะ แต่ได้ทราบวาทานผู้นั้นอ้างว่าเป็นมโนมยิทธิ แต่เรื่องนี้จะให้ ไปดูนรก ดูสวรรค์ได้

ซึ่งในสมัยปัจจุบันนี้ ส่วนมากมีความเห็นว่านรกไม่มี สวรรค์ไม่มี แต่ถ้าผู้ใดสามารถทำคนให้ไปดูนรก ดูสวรรค์ จะด้วยกลอุบายวิธีใดก็ตาม ก็เข้าใจว่าพอที่จะเป็นแนวทางโน้มน้าวจิตใจให้เขาเชื่อในหลักธรรมะ ในข้อที่นรกมี สวรรค์มี ได้บ้าง

อีกอย่างหนึ่ง คนที่สามารถภาวนาไปดูนรกได้ เมื่อไปเห็นความทุกข์ทรมานในนรกที่สัตว์กำลังตกนรกอยู่นั้น มีความทุกข์ทรมานเพียงใด เท่าไหน เขาอาจจะไปถามว่าทำบาปกรรมอะไร จึงได้มาตกนรกอย่างนี้ ในเมื่อได้ทราบผลของกรรมแล้ว เขาอาจจะไม่กล้าทำกรรมอันเป็นบาปความชั่วขึ้นมาก็ได้

ผู้ที่ไปเห็นสวรรค์ ไปติดตามสมบัติของสวรรค์ หรือความงามของเทวดา แล้วอยากได้สมบัติอันเป็นสวรรค์ ก็อาจจะมาทำบุญกุศลทานยังขงนี้ก็ได้อบรมความแล้วเป็นอุบายสอนคนให้เข้าสู่ศีลธรรม แขนงหนึ่งเหมือนกัน ส่วนจะเป็นมโนมยิทธิ หรือประการใดนั้น ขอฝากท่านผู้ฟังทั้งหลายช่วยกันพิจารณาอีกต่อไป

๓. ปัญหาที่ว่านิมิต กับ ความรู้แจ้งเห็นจริง ต่างกันอย่างไร

๓. นิมิตแปลว่า เครื่องหมาย ถ้าผู้บริกรรมภาตา พุทโธ จิตอยู่ติดกับพุทโธจนเหนียวแน่น คือ จิตเอาพุทโธเป็นนิมิตเรียกว่า บริกรรมนิมิต ทนนิมิตตามความเข้าใจของผู้ตามนั้น เข้าใจว่าคงจะหมายถึงนิมิตที่เราบริกรรมภาวนา หรือภาวนาอันใดก็ตามในเมื่อจิตมีลักษณะเคลิ้มๆ ลงไปแล้ว กระแสจิตส่งออกไปข้างนอก แล้วก็มีภาพต่างๆ เกิดขึ้นในความรู้สึก จะเป็นภาพคน ภาพสัตว์ หรือภาพอะไรก็ได้แล้วแต่ เรียกว่า นิมิต ส่วนความรู้แจ้งนั้น ความรู้แจ้งเห็นจริง อย่าเข้าใจว่าจิตสงบลงแล้ว มีแสงสว่างเป็นความรู้แจ้ง เห็นจริง ขอให้กำหนดอย่างนี้ดีกว่า ง่ายดี สมมติว่า ท่านมีความสงสัยอยู่ว่า สมาธิ คืออะไร และสมาธิมีลักษณะเป็นอย่างไร ในเมื่อท่านสามารถ ทำจิตให้สงบนิ่งลงเป็นสมาธิได้แล้ว ท่านก็รู้สึกว่าจิตของท่าน สงบนิ่งเป็นสมาธิ แต่ต้องประกอบของการที่จิตเป็นสมาธิอย่างแท้จริงนั้น จิตจะต้องนิ่ง และมีความสว่างเป็นเครื่องหมาย ซึ่งเมื่อจิตของท่านสงบนิ่งลงไปแล้ว ท่านก็เห็นจริงว่า สมาธิคืออะไร จิตเป็นสมาธิ คืออะไร อันนี้เรียกว่า ความรู้แจ้งเห็นจริง คือว่าจิตเป็นสมาธิ แล้วรู้ว่าสมาธิ คืออย่างนี้ เรียกว่า ความรู้แจ้งเห็นจริง กำหนดเอาง่ายๆ อย่างนี้ดีกว่า

๓. เมื่อจิตถึงอัปปนาแล้ว ตัวรูปขันธ์จะเคลื่อนไหวได้ หรือไม่

๓. ตามปรากฏการณ์ที่ปรากฏผ่านมา รูปขันธ์คือรูปนั้น มันไม่ปรากฏแล้ว จึงไม่สามารถทราบว่ามันเคลื่อนไหว หรือไม่เคลื่อนไหว เพราะในขณะนั้น รูปขันธ์คือร่างกาย มันหายหมดแล้ว ยังเหลือแต่จิตตัวรู้ กับสังขารอย่างละเอียดที่ผ่านเข้ามา ไม่มีตน ไม่มีตัว อันนี้ถ้าใครภาวนาถึงขั้นนี้ได้แล้ว ก็โปรดสังเกตพิจารณาคุณสมบัติของตัวเอง แล้วจะรู้จริง เห็นจริงไปเอง ผู้ที่ภาวนาถึงขั้นนี้ได้แล้ว นานโมทนา ใกล้เคียงสำเร็จแล้ว เร่งๆ เข้า

๓. พระอริยะเมื่อนอนหลับ ยังฝันอยู่เหมือนคนธรรมดา หรือไม่ หรือเป็นนิมิตทุกครั้งไป

๐๒

๓. การฝัน เรียกว่า สุนิณิมิต ถ้าคนธรรมดาฝันก็เรียกว่า สุนิณิมิต ถ้าพระอริยะฝันเรียกว่า นิमित การฝันของพระอริยะนั้น ไม่เหมือนคนธรรมดา สามัญ พระอริยะในเมื่อนอนหลับแต่กาย แต่ส่วนจิตไม่ได้หลับ อย่างบางท่านอาจจะผ่านการเป็นเช่นนั้นมาแล้ว ในเมื่อพูดถึงการหลับอาตมาก็จะขอเพิ่มเติมอีกสักหน่อย การภาวนาในเบื้องต้น เช่น เราภาวนาพุทโธ ๆ ๆ เป็นต้น ก่อนที่จิตจะเกิดความสงบลงไปคือ การนอนหลับ เพราะมันมีอาการเคลิ้มเหมือนกับจะนอนหลับ ในเมื่อเคลิ้มแล้วก็มีอาการวูบลงไป พวูบลงไป หยุตวูบจิตนิ่ง ในเมื่อจิตนิ่ง ถ้านิ่งแล้วมืดไปไม่รู้เรื่อง อันนั้นเป็นการนอนหลับธรรมดา แต่ถ้าวูบลงไปแล้ว จิตนิ่งเกิดสว่างขึ้นมา อันนั้นจิตเป็นสมาธิ

เพราะฉะนั้น ผู้ภาวนาถ้าหากกำหนดจิตดูลมหายใจ หรือปริกรรมภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ ความหลับจะช่วยให้จิตเป็นสมาธิได้ อย่างบางท่านพอนิ่งสมาธิปริกรรมภาวนาไปแล้วมันเกิดวัง เลยไปเข้าใจว่าตัวเองจะนอนหลับเลยหยุดเสีย แต่ความจริงนั้นควรจะทำอย่างนี้ ในเมื่อปริกรรมภาวนาไป ถ้ามันเกิดวังเหมือนอย่างจะนอนหลับ ก็ปล่อยให้มันหลับไปเลย มันจะหลับจริงๆ เหมือนอย่างนอนหลับก็ให้มันหลับไป ในเมื่อมันผ่านความหลับอย่างธรรมดาหลาย ๆ ครั้งเข้า เพราะอาศัยการปริกรรมภาวนา เมื่อหลับลงไปแล้วสมาธิมันจะเกิดเอง ไม่ต้องกลัว ปล่อยให้หลับลงไป

เมื่อหลับลงไปแล้ว ถ้าหากว่าจิตของผู้หลับนั้น แม้แต่จะหลับเวลานั่งก็ตาม หลับเวลานอนก็ตาม ถ้าหลับลงไปแล้วจิตมันมีอาการเคลิ้ม ๆ แล้วก็สว่าง ส่งกระแสออกไปข้างนอกมันจะเกิดนิมิตต่าง ๆ ขนมา นิมิตอันนั้นคือความฝัน ที่อย่างพระอริยะเมื่อนอนหลับแล้ว ท่านก็ยังฝันเหมือนกัน แต่ความฝันของพระอริยะนั้นคือ นิमित แล้วท่านจะไม่ได้ฝันอย่างที่เรียกว่าหาจุดหมายปลายทางไม่ได้ เหมือนอย่างคนสามัญธรรมดา ท่านฝันเป็นเรื่องเป็นราวเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ท่านรู้ ท่านเห็น หรือบางทีอาจจะเกิด นิมิต ขนมา ฟุ้งจะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น เป็นต้น อันนั้นเรียกว่า นิमित

ถ. เมื่อปฏิบัติธรรมแล้วไม่สนใจต่อชาติบ้านเมือง และเพื่อนร่วมชาตินั้น ถูกต้องหรือไม่

ต. ไม่ถูก แผ่นดินคือสมบัติของเรา คนในประเทศชาติของเรา คือสมบัติของแผ่นดิน สมบัติของเรา ความรัก ความเมตตาปรานีต่าง ๆ จะเกิดขึ้น เมื่อก่อนนั้นเราว่า เรารักกัน แต่เมื่อเรามาภาวนา มีสมาธิ มีสติปัญญาจริง เห็นจริงบ้าง ความรู้สึกอันนั้นมันจะเปลี่ยนไปทันที ความรักที่เจือปนด้วยราคะ โทสะ โมหะ อะไรนั้น มันกลับหายไป ยังเหลือแต่ความรัก ที่ประกอบไปด้วยความเมตตา ปรานี เราสามารถที่จะทำดีกับคนที่ทำได้ทุกคน นี่ความรู้สึกของนักภาวนาจะต้องเป็นอย่างนั้น และจะมองทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความสนใจ เห็นว่าโลกนี้ไม่ใช่โลกที่น่าเบื่อ เป็นโลกที่น่าศึกษาให้รู้ข้อเท็จจริง เป็นโลกที่จะรับแรงทำคุณความดีให้มากยิ่งขึ้น อันนั้นคือชีวิตของนักภาวนาที่มีความเห็นถูกต้อง เพราะฉะนั้น ความรู้ธรรม เห็นธรรมนี้ ก็หมายถึงว่า รูสภาพความเป็นจริงของจิต คือความรู้สึกของเราว่า มันเป็นอย่างไร ในเมื่อจิตของเราอยู่ว่าง ๆ ไม่มีความรู้สึกนึกคิดอะไรนั้นมันเป็นอย่างไร ในเมื่อมันรับรู้อารมณ์แล้ว มีอะไรเกิดขึ้น ความยินดี และความยินร้าย แล้วจิตของเราผูกพัน ยึดเหนี่ยวในอารมณ์ อันนั้นหรือไม่ ถ้าหากว่าจิตของเราไม่ยึดเหนี่ยวในอารมณ์นั้น ๆ มีอาการคล้าย ๆ กันว่า ทำหน้าที่ไม่สนใจกับสิ่งนั้น ๆ แต่ไม่ใช่ว่าเป็นชนิดที่วางเฉยไม่เอาไหน ถ้าวางเฉยชนิดที่ว่าทอดทิ้ง ไม่เอาไหนนั้น ไม่ถูกต้องแน่

คำว่า วางเฉย ไปตามหลักของสมาธิ ที่เรียกว่า เอกัคคตา กับอุเบกขา นั้น ไม่ใช่เฉยอย่างไม่เอาไหน เฉยอย่างไม่รู้ ไม่ใช่ ไม่ถูก เฉยแต่ที่มีความสนใจรู้อยู่ในสิ่งที่ได้พบเห็น ในเมื่อต้องการจะพูด จะคิดอะไร มันจะเป็นเรื่องเป็นราวจริง เห็นจริงขึ้นมาทันที อันนั้นคือลักษณะของภูมิจิต ภูมิใจของนักปฏิบัติภาวนาที่ถูกต้อง ถ้าหากว่าภาวนาเป็นแล้ว เข้าสมาธิ หลับหู หลับตา ไม่มองดูโลกภายนอก อันนั้นภาวนาแล้วมันจะทำให้โลกเสื่อม พระพุทธเจ้าเห็นว่าไม่ถูกต้องแน่ ถ้าพระพุทธเจ้าเห็นว่า การทำสมาธิแล้วต้องสลัดทิ้งโลกทั้งหมดยกเว้น พระองค์คงไม่เสียสละความทุกข์ยาก ลำบาก เหน็ดเหนื่อย

ส่วนพระองค์ มาแสดงธรรมเพื่อโปรดพวกเรา คำสอนก็คงไม่มีเหลือค้างอยู่ในโลกแล้ว

เพราะฉะนั้น พระคุณอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธเจ้า คือ ประการที่ ๑ พระปัญญาคุณ ความรู้อย่างสมบูรณ์ทั้ง ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ตามเป็นจริง ประการที่ ๒ พระบริสุทธิคุณ กาย วาจา ใจ ของพระองค์สะอาด บริสุทธิ์ ประการสุดท้าย พระมหากรุณาธิคุณ ทรงสละความทุกข์ยาก ลำบาก เหน็ดเหนื่อยส่วนพระองค์ แสดงธรรมโปรดเราในบัดนี้

ถ้าหากว่า สัตว์ที่ปรากฏในข่ายพระญาณของพระองค์ ที่ควรรับพระธรรมเทศนาจะใกล้หรือไกลแสนไกล ก็เสด็จไปโปรด ทันถ้าหากว่า พระพุทธเจ้าสำเร็จแล้วไม่เอาไหน พระองค์ก็ไม่มีคุณสมบัติ ให้เราได้ศึกษาเล่าเรียน หรือได้พรรณนาคุณของพระองค์ มาเท่าทุกวันนี้ เพราะฉะนั้นสมาธิอันใดที่เราทำแล้ว มันเบื่อโลก เบื่อสังคม เบื่อทุกสิ่งทุกอย่างนั้นไม่ถูกแน่ ถ้าสมาธิที่เราทำแล้ว มันเบื่อสังคม หรือเบื่อเรื่องของโลกนี้ มาเป็นเครื่องรู้ มาเป็นเครื่องระลึก แล้วพยายามทำประโยชน์ให้มาก ๆ นั้น เป็นสมาธิที่ถูกต้อง ธรรมะตามหลักคำสอนที่เรียกว่า สภาวธรรมนั้น มันแบ่งออกเป็น ๒ ขั้นตอน เวลาเราทำสมาธิให้จิตสงบ จนกระทั่งว่ากายไม่มีเหลือปรากฏในความรู้สึก ในขณะนั้นถ้าเราจะรู้ธรรม เห็นธรรม มันก็มีแต่เพียงปรากฏการณ์เกิดขึ้นภายในจิตเท่านั้น แต่ว่าสิ่งที่ปรากฏขึ้นนั้นเป็นอะไร จิตมันไม่เรียก เพราะธรรมที่ปรากฏในขณะนั้น มันเป็นส่วนโลกุตตรธรรม อยู่เหนือโลก มันเป็นเพียงความรู้ของท่านผู้บำเพ็ญจิตเฉพาะผู้เดียวเท่านั้น คนอื่นรู้ด้วยไม่ได้ และธรรมที่ปรากฏในขณะนั้นมีแต่อนัตตา และกฎธรรมชาติของความเป็นจริง อัตตา ตัวตน ผู้หญิง ผู้ชาย หรือเพศอะไร ไม่มีทั้งนั้น มีแต่ความเป็นกลางล้วน ๆ แต่นักภวานาเมื่อตอนจิตลงมาสัมผัสกับความเป็นอยู่ของโลก อย่างธรรมดา ๆ นั้น หรือในสังคมที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ อัตตา ตัวตน มันจะปรากฏขึ้นในความรู้สึก เพราะโลกียธรรม มันมีสมมติบัญญัติ ผู้หญิง ผู้ชาย จะมีปรากฏขึ้น ดี ชั่ว ปรากฏขึ้น ของเรา ของเขา ปรากฏขึ้น พวกเรา พวกเขา ปรากฏขึ้นตาม

วิสัยของสังคม พระพุทธเจ้าเมื่อกุมิจิตของพระองค์จะอยู่เหนือโลก แต่
พระองค์ก็ยอมรับ ความเป็นไปโดยธรรมชาติของสังคม

ภาษาธรรมะ ที่เราพูดกันอยู่เดี๋ยวนี้ เป็นภาษาของโลก แต่เมื่อ
พระพุทธเจ้ารู้ ความเป็นพระพุทธเจ้านั้น สิ่งนั้นอยู่เหนือโลก เป็นภาษาของ
พระพุทธเจ้าเพียงพระองค์เดียว แต่เมื่อพระองค์รู้แล้ว พระองค์จะเอาธรรมะที่
รู้มาแสดงในคนฟัง ก็ต้องเอาธรรมะที่รู้ มาบัญญัติตามภาษาของโลก สิ่งในโลก
เขาเรียกว่าอะไร อันนั้นโลกเขาเรียกว่า สติ อันนั้นโลกเขาเรียกว่า สมาน อันนั้นโลก
เขาเรียกว่า ปัญญา อันนั้นโลกเขาเรียกว่า โพชนงค์ หรือว่าอะไรก็ได้แล้วแต่
ตามคำภีร์ที่ท่านจารึกเอาไว้ อันนั้นเป็นภาษาที่มานับบัญญัติเอาใหม่ เพื่อจะคุยกับ
ชาวโลกให้รู้เรื่องกันเท่านั้นเอง

การศึกษาธรรมะนั้น เราต้องเข้าใจกันอย่างนี้ ส่วนที่เป็นอดีต มีตัว
มีตน คือโลกียธรรม ส่วนที่เป็นอนัตตา คือ โลกุตตรธรรม ที่อยู่เหนือโลก
ไม่มีสมมติบัญญัติ แม้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเรา ก็ทรงรับสั่งถามว่า
ธรรมะที่เกิดกับจิตผู้ปฏิบัติ แม้ผู้ปฏิบัติไม่รู้จักขอ ธรรมะนั้นจะถือเป็นการใช้
ได้ไหม อันนั้นก็แสดงว่า พระทัยของพระองค์ได้สัมผัสกับธรรมะส่วนละเอียด
แล้ว พระดำรัสถามประโยชน์ ถ้าหากว่าผู้กุมิจิต ภูมิธรรม ที่ยังไม่เคยสัมผัส
จะไม่มีปัญญาตอบได้เลย เพราะมันเป็นคำถามที่จะไม่ค่อยมีใครถามบ่อยนัก
และเท่าที่อาตมาได้ศึกษา และได้ปฏิบัติธรรมมา แล้วก็สอนธรรมให้บรรดา
ญาติโยมทั้งหลายมา ก็เพิ่งมีพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระองค์เดียวเท่านั้น
ที่รับสั่งถามปัญหาข้อที่ว่านี้ โดยธรรมชาติของจิตที่บรรลุถึงธรรมขั้นละเอียดกัน
จริง ๆ ที่อยู่เหนือสมมติบัญญัตินั้น ย่อมไม่มีข้อที่จะเรียกว่าอะไรทั้งสิ้น เรามี
หลักฐานที่จะพียงยืนยันในปฐมเทศนา คือ ธรรมจักกัปปวัตตนสูตรเท่านั้น ก็
เป็นหลักฐานเพียงพอ ยงกิลฺลิจิ สมุทฺยชมฺมิ สพฺพหนฺติ นิโรธมฺมนฺติ สิ่งใด
สิ่งหนึ่ง เกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นดับไปเป็นธรรมดา ทำไมจึงว่าอย่างนั้น
เพราะไม่รู้จักขอนั่นเอง อันนั้นคือหลักฐาน

การสอนธรรมะของพระพุทธเจ้า เทศน์ ๓ กัณฑ์ ธรรมจักกัปปวัตตน-
สูตร เป็นอุบายปลุกฝังจิตใจ และความรู้สึกรักของผู้ฟัง ให้หยั่งซึ้งถึงแก่นแห่ง
คุณธรรม เพียงแต่เกิดความเลื่อมใสในแห่งคุณธรรมเท่านั้น อนัตต-
ลักษณะสูตร สอนให้รู้จัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันสอนให้รู้จักสภาพ
ความเป็นจริงของกิเลสและอารมณ์ อาทิตตปริยายสูตร สอนให้รู้จักโทษของ
กิเลส รากค์กิ โทสค์กิ โมหค์กิ ไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะ ไฟ
๓ กองนี้เกิดจากอะไร เกิดจากตาได้เห็นรูป เกิดความยินดี เรียกว่า ราคะ
เกิดความยินร้าย เรียกว่า โทสะ หลง เรียกว่า โมหะ อันนี้เป็นอุบาย สอน
ให้ผู้ฟังรู้จักคุณและโทษของกิเลส อนัตตลักษณะสูตร สอนให้รู้จักความเป็น
จริงของสภาวะธรรม ย่อมมีความเปลี่ยนแปลงคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เราจะศึกษาธรรมะ เพื่อปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ สนใจในพระสูตร
๓ สูตรนี้พอแล้ว

ถ. ที่จริง ทางราชการควรจะให้โอกาสข้าราชการเพิ่มการปฏิบัติธรรม คือมี
โอกาสลาราชการสัก ๑-๒ ปี ไปปฏิบัติจริงๆ จนได้ผล ระยะหนึ่งแล้ว จึงค่อยกลับ
มาช่วยสังคม หลวงพ่อจะเห็นด้วยไหม

ต. อันนี้ไม่เห็นด้วย เอาอย่างนี้ดีกว่า เราอยู่ในสังคม ก็เอาสังคม
นั้นแหละเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ถ้าเราจะพิจารณาสังคมในแง่ของพระไตร-
ลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราก็มีสิ่งที่จะพิจารณากันได้ตลอด แม้
แต่เพื่อนฝูงในสังคมของเรา แสดงกิจกรรมารยาท คำพูดคำจาต่างๆ อะไรออกมา
คนละรูปแบบซึ่งไม่ตรงกัน จนกระทั่งนิสัยใจคอที่แสดงออก มันก็เป็นการ
เปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงก็คือ อนิจจัง ไม่เที่ยง บางสิ่งบางอย่างเราทำ
อะไรไม่สมประสงค์ มันก็เป็นลักษณะของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
เหมือนกัน เรากำหนดเอาสถานการณและสิ่งแวดล้อมทั้งหลายนี้ เป็นอารมณ์
ของกรรมฐาน ให้มันรู้เท่าทันเหตุการณ์ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ มันมีแต่
ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา หรือทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มีการปรากฏ
ขึ้น ทรงตัวอยู่ชั่วขณะหนึ่ง ในที่สุดก็สลายตัว แม้แต่ตัวเราเอง เจริญมาแล้ว

จนกระทั่งแก่เฒ่าชราแล้วก็ในที่สุดมันก็ต้องสลายตัว คือตายไป กำหนดเอาสิ่งเหล่านั้นเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน อย่าไปถึงกับทิ้งการทั้งงานเลย

๑. ขอให้หลวงพ่อบรรยายเรื่อง การปลงอายุสังขารของพระอริยเจ้า

๒. พระอริยเจ้าทรงปลงอายุสังขารของท่าน ตั้งแต่ก่อนที่ท่านยังไม่สำเร็จเป็นพระอริยเจ้า คือ ท่านปลงหมดแล้ว ปลงก็คือ ปล่อยาว ๆ ความถือว่ากายทั้งตน เป็นตัวเป็นตน สภาวะธรรมทั้งหลายเป็นตัวเป็นตน อะไรทำนองนี้ แต่การปลงอายุสังขารของพระอริยเจ้าตามคำถามนี้ หมายถึงการที่พระอริยเจ้า กำหนดพิจารณาดูความสิ้นแห่งอายุขัยของท่าน ว่าท่านจะมีชีวิตไปถึงวันไหน เวลาไหน แล้วท่านก็จะประกาศออกมาว่า เราจะถึงกำหนดเวลาที่สิ้นแล้ว บางทีบางท่านอาจจะบอกว่า วันนั้น เวลาเท่านั้น เราที่จะไปแล้ว อะไรทำนองนี้ อย่างมีเพื่อนสหธรรมิกครูอาจารย์ท่านหนึ่ง เมื่อก่อนนี้เคยบวชเป็นสามเณรอยู่วัดสระปทุม ขอสามเณรประมัย เวลาท่านจะสิ้นใจ ท่านบอกว่า ให้คอยดูเข็มนาฬิกาจะ ถ้าเข็มนาฬิกามาถึงเลขตัวนี้ ผมจะไปแล้ว เพื่อนฝูงก็นั่งจ้องคอยสังเกตดูอยู่ พอเข็มนาฬิกาเดินไปถึงเลขตัวนี้ เณรประมัยก็ขาดใจพอดี อันนี้คือลักษณะการปลงอายุสังขาร คือกำหนดเวลาตายนั่นเอง

๓. ในการพูดความจริง แต่เป็นเรื่องการประพฤติดีไม่ดีของผู้อื่นโดยกล่าวลับหลัง ถือว่าเป็นทพวาจา หรือไม่

๔. อันนี้ได้ในคำว่า ปิสุณวาจา คือ พูดต่อเสียดยุยง เราพูดความจริง แต่ทำให้คนอื่นเข้าใจผิดและแตกสามัคคีกัน ถือว่าเป็นวจีทุจริต แม้จะเป็นความจริงก็ตาม ความจริงบางอย่าง ถ้าเราพิจารณาแล้ว ไม่ควรพูดก็อย่าพูด ถ้าพูดไปแล้วจะทำให้เขาทะเลาะกัน เป็นวจีทุจริต เป็นการต่อเสียดยุยง.

บันทึกท้ายเล่ม

ท่านเจ้าคุณ พระชินวงศาจารย์ (หลวงพ่อ พุทฺธ ฐานิโย) ได้มีเมตตาต่อพุทธศาสนิกชนเป็นอย่างมาก พระคุณท่านได้สละเวลาและเหน็ดเหนื่อยตลอดมา ในการเดินทางไปแสดงธรรม แก่ผู้สนใจปฏิบัติธรรมทั่วประเทศ เมื่อได้ฟังธรรมของพระคุณท่านแล้ว จะเห็นแนวทางในการปฏิบัติธรรม ก่อให้เกิดศรัทธาและกำลังใจในการปฏิบัติธรรมมากยิ่งขึ้น ทั้งยังทำให้เข้าใจถึงวิธีปฏิบัติที่ถูกที่ควร อันจะทำให้ไม่เสียเวลาไปในเรื่องที่ไม่เกิดประโยชน์ทางจิต นอกจากการแสดงธรรมแล้ว พระคุณท่านยังเป็นนักตอบปัญหาการปฏิบัติธรรมได้ดีเยี่ยม เพราะท่านมีประสบการณ์ทั้งด้าน ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ ซึ่งหาได้ยากในยุคปัจจุบันนี้ คณะศิษย์ได้พิจารณาเห็นความสำคัญในคุณค่าของธรรมปฏิบัติของพระคุณท่าน จึงได้เริ่มต้นด้วยการบันทึกเทปเพื่อเผยแพร่ตามขั้นตอนจนในที่สุดได้ตัดสินใจทำหนังสือเล่มนี้ขึ้น โดยถอดออกมาจากเทปตั้งแต่ฉบับที่ ๑ ถึง ๒๐ (โดยมิได้ตัดทอน จึงมีข้อความที่ซ้ำกันอยู่บ้าง) โดยมีจุดประสงค์ดังนี้

๑. ให้แนวทางที่พระคุณท่านแสดงไว้แล้ว ได้ยั่งยืนและเป็นหลักฐานในการค้นคว้าต่อไป
๒. ให้ผู้สนใจได้มีโอกาสศึกษาด้วยตนเองได้สะดวก เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติธรรม
๓. ให้หนังสือธรรมในราคาถูกชนิดไม่มีกำไร อันจะทำให้การเผยแพร่เป็นไปได้อย่างกว้างขวาง
๔. ให้มีโอกาสร่วมในกุศลกรรม เนื่องจากการเผยแพร่ธรรมของพระคุณท่าน

๕. ให้โอกาสแก่ศิษย์ทุกท่านในการร่วมการเผยแพร่ธรรมปฏิบัติ ให้
เป็นไปอย่างกว้างขวาง โดยซื้อหนังสือในราคาทุนจากคณะผู้จัดทำ และแจก
จ่ายไปยังผู้ที่เหมาะสมสมควร รวมทั้งห้องสมุดและชมรมต่าง ๆ ได้อีกด้วย

๖. ให้โอกาสแก่ผู้ประสงค์จะพิมพ์หนังสือธรรมะ เพื่อเผยแพร่ธรรม
ได้มีต้นฉบับไปดำเนินการได้โดยสะดวก

เมื่อท่านอ่านธรรมปฏิบัติตอนใดแล้วไม่สามารถจะตีความหรือทำความเข้าใจได้โดยตลอด ได้โปรดกราบเรียนถามพระคุณท่าน ในโอกาสที่ท่านมา
เทศน์โปรด ณ สถานที่ต่าง ๆ และในอนาคต คณะผู้จัดทำจะได้ดำเนินการ
ปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น.

คณะศิษย์

เพื่อให้การเผยแพร่ธรรมปฏิบัติของพระคุณท่านเป็นไป
อย่างกว้างขวาง คณะผู้จัดทำจึงได้ทำการตัดทอนเอาส่วนที่
สำคัญอันเป็นหลักปฏิบัติธรรมเบื้องต้น ออกมาเป็นเล่มเล็กอีก
โดยให้ชื่อเรื่องว่า “สัมมาสมาธิ” ทำให้ท่านสามารถค้นหาได้ใน
ราคาถูก จนสามารถนำไปแจกจ่ายแก่มิตรทั้งหลายได้อย่าง
ทั่วถึง

สำหรับผู้สนใจเทปชุด ธรรมปฏิบัติ นี้ ท่านสามารถ
จัดซื้อได้แห่งเดียวกับหนังสือได้แก่

๑. ห้องขายหนังสือธรรมมูลนิธิมหาบุญฯ แขวงกับ
พระอุโบสถวัดบวรนิเวศวิหาร บางลำภู กทม.

๒. สำนักงาน พุทธมามกมูลนิธิ ตึกธรรมชินราช-
บุญจบพิธ ชั้น ๔ วัดเบญจมบพิตร ข้างสนามม้านางเลิ้ง กทม.

๓. แผงหนังสือและเทป บริเวณวัดมหาธาตุฯ กทม.

ธรรมปฏิบัติ และ ตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม

โดย พระชนนวงศาจารย์
(หลวงพ่อดอ สานโณ)